vhs

vhs ZIRNDORF

vhs Oberasbach

Programmheft Herbst-/Wintersemester 2015/2016

EFQM Member
Shares what works.

vhs

vhs Oberasbach

Arbeitsplan

Dieser Arbeitsplan wird mit Unterstützung der Inserenten erstellt. Bitte berücksichtigen Sie diese bei Ihrem Einkauf!

Programmheft Herbst-/Wintersemester 2015/2016

Impressum:
Auflage: 7.000 Stück
Verantwortlich für den redaktionellen Inhalt: Volkshochschulen Zirndorf und Oberasbach
Layout, Satz und Anzeigen: PRO PUBLIC Grafik & Kommunikation GmbH, Zirndorf
Druck: Bollmann Druck GmbH, Zirndorf
Titelbild: Hans Schmörer

Grußwort der 1. Bürgermeisterin

Liebe Interessentinnen und Interessenten der Volkshochschule,

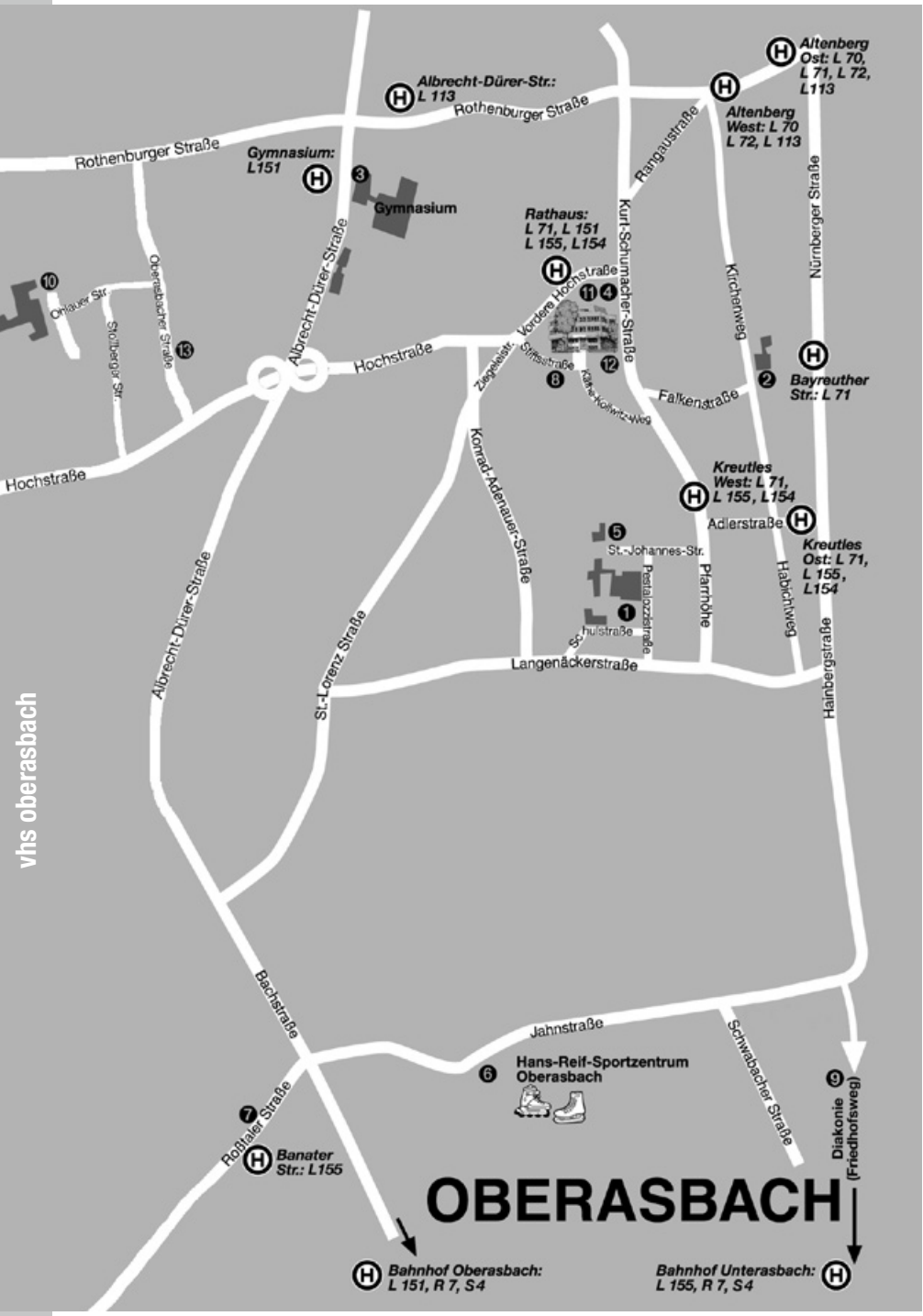
ich freue mich, dass Sie Interesse an den Kursangeboten der vhs gefunden haben. Die vhs in der Stadt Oberasbach hat erneut ein umfangreiches und interessantes Programm zusammengestellt. Sicherlich ist auch für Sie etwas dabei.

Mit vier Kursen wird sich unsere Volkshochschule an der ARD-Themenwoche „Heimat" vom 4. bis 10. Oktober beteiligen: Fotospaziergang Hainberg - Natur und Landschaft, Fränkischer Volkstanz mit „Blick über den Zaun", Deutscher Volkstanz sowie Fränkisch kochen.
Als Unterstützer der Initiative Demenzfreundliche Kommune setzt die vhs die Mitarbeit an der Thematik mit zwei Vorträgen fort. Alle Fachbereiche halten ihre bewährten Bildungsangebote vor und haben wieder viel Neues im Wintersemesterprogramm mit aufgenommen.

Viel Freude und Spaß beim Lesen des Angebotsheftes und bei der Teilnahme an den Kursen wünscht Ihnen

Birgit Huber

Oberasbach Verbindet



vhs oberasbach

Volkshochschule Oberasbach

Leitung: Gerhard Hable, Tel: 0911/ 9691-153

Geschäftsstelle: Susann Seidl, Heike Grethlein, Martina König
Rathaus Oberasbach, Zi. 204
Rathausplatz 1, 90522 Oberasbach
Tel: 0911/9691-148 und 9691-124, Fax: 0911/9691-160
Mail: vhs@oberasbach.de / Internet: www.vhs-oberasbach.de

Bankverbindung: Sparkasse Fürth
IBAN: DE73 7625 0000 0190 1000 08 / BIC: BYLADEM1SFU
Raiffeisenbank Zirndorf
IBAN: DE38 7606 9669 0000 1372 00 / BIC: GENODEF1ZIR

Bürozeiten: Montag - Freitag 8:00 - 12:00 Uhr
Mittwoch zusätzlich 13:00 - 18:00 Uhr

Gerhard Hable

Spezial, Gesellschaft, Beruf, Sprachen
Tel. 96 91-153

Susann Seidl

Junge vhs, Kultur
Tel. 96 91-167

Peggy Hermann

Gesundheit
Tel. 96 91-124

Martina König

Grundbildung
Tel. 96 91-148

Die allgemeinen Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Oberasbach finden Sie auf Seite 298 / 299!

Kursorte der VHS in Oberasbach (siehe Skizze links):

❶ Pestalozzi Mittel- und Grundschule Kreutles, Schulstraße 2
❷ Grundschule Altenberg (mit Nebengebäude), Kirchenweg 47
❸ Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium, Albrecht-Dürer-Straße
❹ Rathaus Oberasbach, Rathausplatz 1
❺ Jugend-/Kultur- und Freizeithaus „Oasis“ Oberasbach, St. Johannesstraße
❻ Hans-Reif-Sportzentrum (Turnhalle an der Jahnstraße)
❼ Feuerwehrgerätehaus (FFW) Oberasbach, Roßtaler Straße 10 (Richtung Rehdorf)
❽ BRK-Seniorenheim Willy Bühner, Stiftsstraße 12
❾ Diakonie Oberasbach, Friedhofweg 5
❿ Elisabeth Krauß Schule, Ohlauer Straße 20
⓫ Tanzschule Forum, Am Rathaus 14
⓬ Medialis, Am Rathaus 14
⓭ Treffpunkt Gesundheit & Beweglichkeit, Oberasbacher Straße 3

Über uns:

Liebe Leserinnen und Leser,
dem Team der vhs ist es erneut gelungen ein themenreiches Programm mit vielen Abwechslungen für die Großen, aber auch für die Kleinen zusammenzustellen. Quer über alle Fachbereiche hinweg finden Sie viele neue Kurse. Wir laden Sie deshalb dazu ein, einfach einmal in unseren Programmseiten zu blättern.
Besonders hinweisen möchten wir auf eine Ausstellung unseres langjährigen Italienischdozenten Dr. Bruno Spita. Er wurde auserkoren mit seinen Werken die diesjährige Verleihung des Internationalen Nürnberger Menschenrechtspreises 2015 an Amirul Haque Amin aus Bangladesch zu begleiten.
Die Ausstellung in der Ehrenhalle des Historischen Rathauses Nürnberg „bruno da Todi – 58 Jahre Konversation über die Menschrechte und –pflichten“ (24.09. – 08.10.2015) ehrt und würdigt nicht zuletzt die Leistung des Künstlers selbst.
Mit viel Energie sind wir dabei unser Angebot zur Förderung der Lese- und (Recht)schreibkompetenz Erwachsener mit beginnendem Erfolg ins Laufen zu bringen.
Die Ausstattung in sieben weiteren Unterrichtsräumen an der Mittelschule hat im abgelaufenen Semester eine Aufwertung erfahren. Hinzugekommen sind Beamer und Laptop. Der Fremdsprachenunterricht kann nun, zusätzlich mit DVDs, noch vielfältiger gestaltet werden.
Gemeinsam mit unseren Teilnehmern an den stets ausgebuchten Aqua-Fit-Kursen warten wir auf die Wiedereröffnung des Hallenbades Zirndorf. Sobald ein Termin feststeht, werden wir die ausgesetzten und begehrten Kurse anlaufen lassen.
Unsere Dozentinnen und Dozenten sowie die Mitarbeiter der Volkshochschule heißen Sie im Wintersemester 2015/16 herzlich willkommen.

Für das Team der vhs Oberasbach
Gerhard Hable

vhs Oberasbach

Haben Sie heute schon etwas vor?

Vorträge und Veranstaltungen mit Abendkasse

Titel	Datum	Kursnr.
Groß, nackt und wie aus Eis	12.10.15	8001
„Generation Mauer. Ein Porträt“	14.10.15	2202
Stummfilm mit Stimme: Slapstick Poetry mit Ralph Turnheim	21.10.15	8002
Ligurien - ital. und franz. Riviera sowie Clinque Terre	26.10.15	2101
10 Jahre Frankenkrimis - 10 Jahre Paul Flemming	11.11.15	8003
Mexicos Süden Yucatan - Il Mundo Maya	16.11.15	2102
Alte Meister kontra Moderne Kunst - ein kritischer Vergleich	23.11.15	8004
„Manchmal zwickt und knackt es,...“ - Vortrag von Dr. Norbert Müller	26.11.15	2302
Top of the Rockies - Zu Fuß unterwegs im Herzen der Rocky Mountains	01.12.16	2105
Nepal Annapurna	07.12.15	2103
ADS/ADHS oder einfach nur lebhaft oder verträumt	14.12.15	2304
Rossiya (Russland)	11.01.15	2104
Frauen im italienischen Widerstand	13.01.16	2206
Ceilidh - Schottischer Abend mit ausgelassenem Tanz, Gesang und Geschichten	22.01.16	8507
Was passiert, wenn mir etwas passiert?	25.01.16	2305
Lichtmesstanz der Volkshochschule	30.01.16	8510

Wir freuen uns über Ihren Besuch!

Das etwas andere
Geschenk…
…ein Gutschein
von der vhs Oberasbach

Rufen Sie uns an, wir informieren Sie gerne. Tel. 09 11 / 96 91 - 148

INHALTS-
VERZEICHNIS

vhs unterwegs

1101 – 1106 Studienreisen und Studienfahrten
1201 – 1202 Vorankündigungen Sommersemester 2016
1301 – 1315 Exkursionen und Führungen

Gesellschaft und Leben

2101 – 2105 Reiseberichte
2201 – 2206 Geschichte, Philosophie und Zeitgeschehen
2301 – 2306 Pädagogik, Recht und Verbraucherfragen
2400 – 2407 Persönlichkeitsentwicklung
2411 – 2416 Styling
2501 – 2508 Heim und Garten
2601 – 2606 Natur und Tier
2701 – 2709 Technik
2801 – 2802 Initiative Demenzfreundliche Kommune
2901 Arbeiten mit Menschen mit Behinderung

Junge vhs

3000 Kindergeburtstage
3101 - 3113 Kurse mit Kleinkindern
3201 – 3218 Musik, Tanz und Theater
3219 – 3235 Bewegung und Sport
3301 – 3310 Kochkurse
3400 – 3434 Gestalten
3501 – 3504 Bildbearbeitung und Computer
3601 Jugendliche Spezial

Grundbildung

4001 - 4002 Lese- und Schreibkompetenz
4101 - 4102 Lerntechniken
4201 - 4215 Vorbereitungs- und Förderkurse
4301 Lateinkurs

Beruf und Karriere

5101 – 5107 Qualifikation für den beruflichen Ein- und Umstieg
5200 – 5205 Fachthemen
5301 – 5321 Informationstechnik/EDV
5401 – 5405 Bildbearbeitung
5501 – 5502 Neue Medien

Sprachen und Verständigung

6111 – 6121 Deutsch als Fremdsprache
6211 – 6241 Englisch
6311 – 6342 Französisch
6411 – 6442 Italienisch
6511 – 6521 Spanisch
6611 – 6612 Neugriechisch
6711 – 6721 Russisch
6811 Tschechisch
6911 – 6912 Polnisch

Gesundheit und Fitness

7001 – 7015 Wege zur Gesundheit
7100 – 7156 Entspannung
7200 – 7296 Bewegung und Fitness
7300 – 7335 Outdoor-Sportarten
7400 – 7407 Aqua Fitness
7500 – 7545 Kochkurse

Kultur und Gestalten

8001 – 8004 Literatur, Vorträge und Lesungen
8005 – 8006 Theater und Schauspiel
8101 – 8118 Maltechniken und Fotografie
8201 – 8222 Handwerkliches Gestalten
8301 – 8310 Textiles Gestalten
8401 – 8408 Musik und Gesang
8501 – 8510 Tanz

Die VHS Oberasbach verfügt über ein gestaffeltes, teilnehmerabhängiges Gebührensystem (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen S. 298/299). Es kann sein, dass bei Ihrem Kurs eine erhöhte Gebühr anfällt.

Worauf wir Sie in diesem Semester besonders aufmerksam machen möchten

Veranstaltungen / Kurse

Titel	Datum	Kursnr.
Yoga meets Pilates	29.09.15	7113
Gitarrenworkshop für Lehrkräfte und Erzieher	07.10.15	8404
Aqua Power	08.10.15	7407
Bewerbungs- und Karrierecoaching	10.10.15	5104
„Nasenspiele“ - Sinnvolle Beschäftigung für Hunde die Spaß macht!	10.10.15	2601
Wie schaffen Sie echte finanzielle Sicherheit fürs Alter?	10.10.15	2301
Bildbearbeitung mit Gimp für Jugendliche	13.10.15	3502
Rhetorik Intensivseminar	16.10.15	2403
Richtig ist wichtig - Knigge für Jedermann	17.10.15	2404
Schnupperkurs Clown für Erwachsene jeden Alters	23.10.15	8005
Positiver Umgang mit Demenz - authentische Informationen	28.10.15	2801
Lateinkurs in den Herbstferien für Schüler	02.11.15	4301
Gestrickte Ketten aus Silberdraht	11.11.15	8211
Essen ist fertig! Kochen lernen - für Jugendliche von 13 bis 17 Jahre	14.11.15 28.11.15 05.12.15	3305 3306 3307
Baufinanzierung für kluge Rechner - Die KRISE als Chance?	28.11.15	2303
TankStelle für Glückshormone	05.12.15	7153
Lecker! Das schmeckt dem Hund!	18.12.15	2604
Silberclay - Art Clay – Knetsilber	16.01.16	8210
Business Knigge - Gute Umgangsformen in jeder Situation	23.01.16	5107
Drums Alive Workshop zum Schnuppern	06.02.16	7296
Leseförderung zu Hause – gebührenfrei!	22.02.16	2306
Kreativ-Workshop für einen Kindergeburtstag	Termin nach Absprache	3000
Ihr persönliches Event – Kochen bei der VHS Oberasbach	Termin nach Absprache	7500

Wir freuen uns über Ihren Besuch!

Bei allen Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich

vhs unterwegs

Reisen und mehr

Ihr Ansprechpartner
VHS unterwegs
Gerhard Hable:
Tel. 0911 / 96 91-153

vhs unter-wegs

Inhaltsverzeichnis VHS unterwegs

Datum	Titel	Kursnummer
	Studienreisen / Studienfahrten	
18.10.2015	Pilsen - Europäische Kulturhauptstadt 2015 Tagesfahrt in die Nachbarstadt der Tschechischen Republik	1101
12.11.2015	Tagesfahrt nach Landshut und zur Burg Trausnitz	1102
02.09.2015	Masuren, Warschau, Posen ausgebucht 7-tägige Studienreise vom 02. - 08.09.15	1103
22.09.2015	Trip to Ring of Kerry and the Dingle Peninsula ausgebucht 7-tägige Studienreise vom 22.09. - 28.09.15	1104
04.10.2015	Rom - Stadt der Wölfin ausgebucht 6-tägiger Studienaufenthalt vom 04.10. - 09.10.15	1105
23.10.2015	Süditalien: Golf von Neapel - Amalfiküste - Capri ausgebucht 7-tägige Studienreise vom 23.10. - 29.10.15	1106
	Vorankündigungen SoSe 2016	
02.05.2016	Amsterdam - Kunst und Kultur 3-tägige Busreise vom 02.05. - 04.05.2016	1201
	Fahrt zu den Opernfestspielen in Verona 4-tägige Studienreise	1202
	Exkursionen / Führungen	
19.09.2015	Rund um den Speisepilz - Pilze sammeln und zubereiten	1301
20.09.2015	Pilzwanderung	1302
10.10.2015	Fotospaziergang Hainberg, Natur und Landschaft	1303
16.10.2015	„Leni, Leni!“ Leni Riefenstahl, ihr Propagandafilm „Triumph des Willens“ und Nürnberg als Kulisse	1304
17.10.2015	Mit dem Fahrrad auf Einkaufstour in der Nachbarschaft	1305
18.10.2015	Geocaching für Fortgeschrittene - Seiltechnik für „T5“-Geocaches	2701
22.10.2015	Tucher Brauereiführung - Erleben Sie das Zwei-Städte-Sudhaus	1306
23.10.2015	Abendführung im Nürnberger Tiergarten	1307
27.10.2015	Kommissar stolpert über Leichen... - Führung im Fürther Kriminalmuseum	1308
06.11.2015	„Wir helfen wenn Freunde gehen“ - Führung bei ANUBIS-Tierbestattungen	1309
13.11.2015	Pyraser Landbrauerei - Entdecken - erleben – verkosten	1310
21.11.2015	Kasematten und Lochwasserleitung – Nürnberger Wasser- versorgung und Verteidigung aus dem Untergrund	1311
01.12.2015	Nürnberger Weihnachtsführung mit Musik und Überraschung	1312
10.12.2015	Schichtwechsel - die etwas andere Stadtführung	1313
13.12.2015	Advent, Advent - die weihnachtliche Tour	1314
17.01.2016	Die Mühle im Bürglein - Ein Schatzkästlein im Verborgenem	1315

Bei allen Studienreisen/-fahrten und Exkursionen ist eine Anmeldung erforderlich

Studienreisen / Studienfahrten

1101 Pilsen - Europäische Kulturhauptstadt 2015 - Tagesfahrt in die Nachbarstadt der Tschechischen Republik — EUR 44,00

Jutta Mertens
Sonntag, 18.10.15
Treffpunkt: 8:00 Uhr Bushaltestelle Rathaus Oberasbach, Vordere Hochstraße
Pilsen - nur ein Pils? Nein, in der 800-jährigen westböhmischen Stadt befindet sich neben der berühmten Kultbrauerei Pilsner Urquell eine historische Denkmalschutzzone im Stadtzentrum - ein Lehrbuch der verschiedenen Baustile: die gotische St.-Bartholomäus-Kathedrale, das Renaissance-Rathaus, das barocke Franziskaner-Kloster und die im maurisch-romanischen Stil erhaltene Große Synagoge, die drittgrößte Europas. Nicht zu vergessen die vielen Jugendstilfassaden in den Straßenzügen. Nach einer Brauereiführung und Mittagspause in der Pilsner Urquell Brauerei und dem dortigen Restaurant Na Spilce empfängt uns ein böhmischer Kunsthistoriker zu einer ausgedehnten Stadt-, Kathedral- und Synagogenführung.
Abfahrt (Bus Steidl-Reisen):
7:45 Uhr in Rosstal, Sparkasse, Pelzleinstraße
8:00 Uhr Abfahrt: Oberasbach, Vord. Hochstraße, Haltestelle Rathaus;
Rückkunft gegen 20:30 Uhr.

1102 Tagesfahrt nach Landshut und zur Burg Trausnitz — EUR 35,00

Klaus Siebenschuh, Annemarie Heinz
Donnerstag, 12.11.15
Treffpunkt: 8:00 Uhr Bushaltestelle Rathaus Oberasbach, Vordere Hochstraße
Landshut, ehemals eine Stadt und Machtzentrum der niederbayerischen Herzöge war 1475 Schauplatz für das größte Fest des ausgehenden Mittelalters: Herzog Georg, der Reiche, heiratete die Prinzessin Hedwig (Jadwiga), Tochter König Kasimirs IV. von Polen. Alle 4 Jahre wird diese Prachthochzeit als „Landshuter Hochzeit“ mit einem historischen Umzug und Spielen unter Beteiligung von 2000 Mitwirkenden nachgestellt. Das fast vollständig erhaltene mittelalterliche Stadtbild gibt dazu die richtige und stimmungsvolle Kulisse. Wir werden diese Stadt mit ihrer Stadtresidenz, dem ersten Renaissancepalast in Deutschland, besuchen und dabei die dreischiffige Hallenkirche St. Martin mit dem höchsten Backsteinturm der Welt besichtigen. Wir statten auch der über Landshut thronenden Burg Trausnitz (Baubeginn 1204) einen Besuch ab und besichtigen dort die Kunst- und Wunderkammer (eine Außenstelle des Bayerischen Nationalmuseums).
Vorgesehener Programmablauf:
8.00 Uhr: Abfahrt Bushaltestelle Rathaus Oberasbach, Vordere Hochstraße
10.00 Uhr: Stadtführung in Landshut
12.00 Uhr: Mittagessen
13.30 Uhr: Besuch der Burg Trausnitz mit Führung
15.30 Uhr: Kaffeetrinken
17.00 Uhr: Rückfahrt (Ankunft ca. 19.00 Uhr in Oberasbach)

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt. Nur Absagen werden mitgeteilt.

Diese Studienreise ist bereits ausgebucht

1103 Masuren, Warschau, Posen

7-tägige Studienreise
Annemarie Heinz
02.09.15 - 08.09.15

Während dieser 7-Tage Reise lernen Sie zwei polnische Metropolen kennen: die Hauptstadt Warszawa/Warschau, sowie die fünftgrößte Stadt Polens, das historische Poznan/Posen, die Hauptstadt der Provinz Großpolen. Sie machen auch einen Stopp in der Kopernikus-Stadt Torun/Thorn und bewundern die malerische Altstadt.

Der Schwerpunkt der Reise liegt jedoch in den Masuren, einer der schönsten Naturlandschaften Mitteleuropas. Diese Gegend mit beinahe 3000 Seen und dem zweitgrößten Waldgebiet in Europa - Johannisburger Heide - ist ein Paradies für Naturfreunde allgemein, nicht nur für Wasserportliebhaber. Wanderer, Fahrradfahrer, Pilzesammler, Angler verbringen hier gerne ihren Urlaub.

Unser Reiseprogramm bringt Ihnen die unberührte Natur der Masuren hautnah. Geplant sind u.a. eine Bootsfahrt auf dem malerischen Krutynia Fluss, eine Schifffahrt auf einer der schönster Masurenrouten - von Mikolajki/Nikolaiken nach Ruciane Nida/Rudczanny-Nieden, sowie eine Kremserfahrt. Mitten in den eindrucksvollen Naturkulisse finden Sie viele Spuren der ostpreußischen Geschichte: Die Ordensburg in Ketrzyn/Rastenburg, den Salon von Marion Döhnhof in Galkowo... . Beim Dorf Gierloz/Görlitz können Sie die Überreste des ehemaligen Führerhauptquartiers „Wolfsschanze“ besichtigen. In der berühmten Wallfahrtskirche „Heiligelinde“, einem barocken Kleinod inmitten ländlicher Umgebung, können Sie einem Orgelspiel zuhören.

Diese Reise ist bereits ausgebucht

1104 Trip to Ring of Kerry and the Dingle Peninsula

7-tägige Studienreise
Jenny Richardson-Schlötter
22.09.15 - 28.09.15

Participants are learners from Jenny Richardson-Schlötter's courses and all intereste persons.
Proposed plan of Ireland tour

Day 1 (22.9.) Dublin to Cork
Rock of Cashel /possibly walking tour of Cork (perhaps early evening)

Day 2 (23.9.) – to Waterville via Killarney, Cahergall & Leacanabuaile Stone Forts bei Cahirciveen, The Skellig Experience, Portmagee,
Valentia Island und Skelligs Chocolate (if time allows)

Day 3 (24.9.) – to Dingle via Derrynane House, National Historic Park - Caherdaniel and Killarney

Day 4 (25.9.) Dingle – The Dingle Peninsula, Slea Head , Gallarus Oratory, The Blasket Center

Day 5 (26.9.) – to Tralee or Limerick or Killarney - depending on the theater production

Day 6 (27.9.) – Drive to Dublin stop in Limerick.- maybe a walking tour 1 hour or so (St Johns Castle is interesting)

Day 7 (28.9.) – Chance to explore Dublin on your own or go on a city tour - We have to be at airport at 14:20

Bei allen Studienreisen/-fahrten und Exkursionen ist eine Anmeldung erforderlich

Dieser Studienaufenthalt ist bereits ausgebucht

1105 Rom - Stadt der Wölfin

6-tägiger Studienaufenthalt
Nadja Bennewitz
04.10.15 - 09.10.15
Die An- und Abreise erfolgt selbständig

„Warum sollten wir Frauen Steuern zahlen, wenn wir keinen Anteil haben am Gemeinwesen?“ Diese Frage musste sich Octavian, später als Kaiser Augustus bekannt, gefallen lassen, als Hortensia nach Caesars Tod die Rednertribüne auf dem Forum Romanum erklomm und mit ihrer Rhetorik das römische Triumvirat beschämte. Sie war die erste Frau in der abendländischen Geschichte, die den Ausschluss von Frauen aus dem öffentlichen Leben anprangerte. Einmal an dieser „rostra“ stehen, dem Ort der ersten öffentlichen Rede einer Frau im antiken Rom!
Rom - laut, chaotisch und voller Zauber: Verfolgen Sie die Geschichte antiker Römer und vestalischer Jungfrauen, machen Sie sich auf die Spuren der im barocken Rom als „Päpstin“ bekannten Donna Olimpia, lernen Sie unbekannte Winkel und die accademia di San Luca kennen und bewundern Sie Meisterwerke bedeutender Künstler wie Raffael, Michelangelo und Gianlorenzo Bernini - um nur einige zu nennen.
Zwischen hochwertigen Bildern und schmucken Bars: Genießen Sie „la dolce vita“ und schlendern Sie auf literarischen Wegen von Fanny Lewald, Ingeborg Bachmann oder Marie Lusie Kaschnitz, vorbei an Palästen, Portalen und Pizzerie: „Rom ist ein verwirrendes Nebeneinander von Widersprüchen und eine geheimnisvolle Einheit zugleich“, so schildert Kaschnitz ihre Stadt.
„Rom, offene Stadt“: Nehmen Sie Einblick in die Weltgeschichte des 20. Jahrhunderts aus römischer Perspektive und erfahren Sie von Partisanen, die bewaffneten Widerstand gegen die deutschen Besatzer und italienischen Faschisten leisteten.
Ein Dorf in der Metropole? Trastevere, der römische Stadtteil jenseits des Tiber, birgt neben zahlreichen Restaurants und viel Tourismus zauberhafte Renaissancevillen und mittelalterliche Kirche, deren Ursprünge in der heidnischen Antike liegen - in Rom findet sich Geschichte wahrlich in Schichten, die hier buchstäblich übereinander gelagert sind! Tauchen Sie ein in die römisch-italienische Vergangenheit in sozial-, alltags- und kulturgeschichtlicher Perspektive mit Zeit für eigene Entdeckungen!

Programm:

1. Tag: (So., 04.10.),19.00 Uhr - gemeinsames Abendessen im Gästehaus der Birgitten
2. Tag: (Mo., 05.10.) Aufbruch in die Antike
3. Tag: (Di., 06.10.) Rom im Zeichen der „Päpstin“
4. Tag: (Mi., 07.10.) - Ein Dorf inmitten der Metropole? Trastevere jenseits des Tiber
5. Tag: (Do., 08.10.) Das barocke Rom - ein internationaler Magnet durch die Jahrhunderte
6. Tag: (Fr., 09.10.) Ende des Studienaufenthaltes und Verabschiedung

Die VHS-Programme liegen in Oberasbach an folgenden Orten aus: siehe Seite 300!

Diese Studienreise ist bereits ausgebucht

1106 Süditalien: Golf von Neapel - Amalfiküste - Capri

7-tägige Studienreise
Annemarie Heinz
23.10.15 - 29.10.15

Neapel, die Amalfiküste, die Insel Capri - viel beschrieben und besungen - sind einige der schönsten Reiseziele Italiens. 3000-jährige Kulturgeschichte: Etrusker, Griechen, Römer, Byzantiner, Normannen und Staufer prägen dieses Stück Italiens. Sie erhalten einen Einblick in die Antike aber auch auf großartige Landschaften sowie die Städte Neapel, Sorrent, Positano, Amalfi und Ravello.

1. Tag: (Fr. 23.10.) Bustransfer - Flug nach Neapel

2. Tag: (Sa. 24.10.): Sorrentinische Halbinsel - Kleine Wanderung - Besuch eines Bauernhofs

Fahrt um die Hügel von Sorrent. Wanderung mit Panoramablick durch Olivenplantagen, vorbei an Zitronenbäumen bis nach Sorrent. Auf einem typischen Bauernhof der Region, verkosten wir dort hergestellte Produkte und sehen bei der Herstellung von Mozzarella - Käse zu. Transfer ins Zentrum von Sorrent. Spaziergang durch typische Gassen der malerische Altstadt von Sorrent zum Dom SS. Filippo e Giacomo. Wir besichtigen den Dom mit dem Glockenturm und die St. Francesco Kirche mit dem Kreuzgang.

3. Tag: (So. 25.10.) Insel Capri

Überfahrt mit dem Boot zur Insel Capri. Auffahrt mit Minibus zur Villa San Michele in Anacapri. Besichtigung der Stadt Capri. Spaziergang durch die Augustus-Gärten mit einem herrlichen Blick auf die Felsformationen „I Faraglioni“, das Wahrzeichen Capris.

4. Tag: (Mo. 26.10.) Amalfitanische Küstenstraße Positano - Amalfi - Ravello

Fahrt auf der „Amalfitana“ entlang der „schönsten Küste der Welt“. Fotostopp mit Blick auf das malerisch an der Felswand ansteigende Städtchen Positano. Rundgang durch die engen amalfischen Gassen, Besuch des berühmten Doms und der Krypta.
In romantischer Lage des alten Ravello besichtigen wir die Kathedrale San Pantaleone und die von Legenden umrankten Gärten der Villa Rufolo.

5. Tag: (Di. 27.10.) Pompeji - Freizeit am Nachmittag

Fahrt zur besterhaltenen Ruinenstadt der Antike, Pompeji, am Fuße des Vesuvs.
Am Forum, in den Thermen, Theatern und Wohnhäusern wird der Alltag der Stadtbewohner der Antike wieder lebendig. Besichtigung der prachtvollen Wandmalereien in der Mysterien-Villa. Fahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln (Linienbus) von Pompeji nach Herculaneum, das durch einen Ausbruch des Vesuvs im Jh. 79 n. Chr., verschüttet wurde. Besichtigung der Ausgrabungen. Weiterfahrt auf den Vesuv, bis auf eine Höhe von 1000 m. Möglichkeit zur kleinen Wanderung durch Lavafelder an den Kraterrand.

6.Tag: (Mi. 28.10.) Ganztagesausflug: Salerno-Paestum

Stadtrundfahrt in Salerno mit Besuch des Normannendoms San Matteo aus dem Jahr 1080. Weiterfahrt nach Paestum, zu einer der wichtigsten archäologischen Stätten. Drei mächtige Tempel stehen im Heiligen Bezirk.
Zu sehen sind u.a. das 70 v.Chr. gegründete Poseidonia, die dem Poseidon geweihte Stadt und zahlreiche ausgestellte Funde mit dem „Taucher“, eine der seltenen antiken Malereien“ im Museum.

7. Tag: (Do. 29.10.) Neapel - Rückflug - Bustransfer

Besichtigung von Neapel mit Dom und Kreuzgang von Santa Chiara. In der Kapelle San Severo sehen wir den „Verhüllten Christus“. Stadtrundfahrt in Neapel und Halt am Königspalast (Palazzo Reale). Besuch der Galeria Umberto I, eine Einkaufspassage in der Altstadt. Gelegenheit zum Bummeln oder zum Besuch einer der vielen Cafe-Häuser.
Um 15:00 Uhr Transfer zum Flughafen von Neapel und Rückflug.

Bei allen Studienreisen/-fahrten und Exkursionen ist eine Anmeldung erforderlich

Vorankündigungen für das Sommersemester 2016

1201 Amsterdam - Kunst und Kultur — EUR 419,00

3-tägige Busreise
Klaus Siebenschuh, Annemarie Heinz
Montag, 02.05.16, 3 Tage
Treffpunkt: 5:30 Uhr Bushaltestelle Rathaus Oberasbach, Vordere Hochstraße

1. Tag: Anreise nach Amsterdam.
Nachmittags zweistündige Stadtführung. Die alte Kaufmannsstadt beeindruckt mit königlichem Palast, Westerkirche, Neuer Kirche und prächtigen Giebelhäusern an romantischen Grachten. Möglichkeit zur Grachtenfahrt (fakultativ).

2. Tag: Ausstellungsbesuch im Van Gogh Museum.
Nachmittag zur freien Verfügung.

3. Tag: Besuch des Rijksmuseum – Rückreise
Nach dem Frühstück Besuch des Rijksmuseum mit der Ausstellung „Die Meisterwerke des Rijksmuseum". Das frisch renovierte Museum wurde im Jahr 2013 wieder eröffnet. Es ist das größte und wichtigste Museum der Niederlande. Bei der Führung sehen Sie die Meisterwerke aus der Sammlung wie, Gemälde von Rembrandt, Stehen, Vermeer etc. Nach der Besichtigung Rückreise.

Ihr Hotel:
Golden Tulip Amsterdam West Hotel, 4**** Das elegante Golden Tulip Hotel ist die richtige Unterkunft für einen komfortablen Aufenthalt in Amsterdam. In nur wenigen Fahrminuten erreichen Sie das Stadtzentrum. Öffentliche Verkehrsmittel: Haltestelle Station Amsterdam Sloterdijk (ca. 850 m entfernt) Alle Zimmer sind modern und ansprechend ausgestattet und verfügen u.a. über Bad o. DU/WC, Klimaanlage, Schreibtisch, Kabel-TV, Telefon, Safe, u.v.m. / www.goldentulipamsterdamwest.com

Unsere Leistungen:
- Fahrt im modernen Reiseomnibus
- Unterbringung im gebuchten 4-Sterne-Hotel Golden Tulip West, 2 x Übernachtung/ Frühstücksbuffet
- Stadtrundfahrt Amsterdam
- Eintritt und Audio Guide Van Gogh Museum
- Eintritt und Audio Guide Rijksmuseum

Reisepreis p/Person im DZ: 419,- € (inkl. MwSt.)
Einzelzimmerzuschlag: 120 € ((inkl. MwSt.)
Anmeldeschluss: 18.02.2016
Änderungen vorbehalten.
Veranstalter im Sinne des Reiserechts § 651a BGB ist Merz-Reisen, Gnadenberg.
Es gelten die Geschäftsbedingungen des Veranstalters, denen mit Anmeldung zur Reise zugestimmt wird. Die VHS wird Anzahlungen oder den vollen Preis erst nach der Aushändigung einer Buchungsbestätigung und eines Sicherungsscheines des Reiseveranstalters oder nach dem Ende der Reise im Lastschriftverfahren einziehen.

Vorankündigungen für das Sommersemester 2016

1202 Fahrt zu den Opernfestspielen in Verona

4-tägige Studienreise
Annemarie Heinz
Die Studienreise vom Sommersemester 2015 wird aufgrund der guten Nachfrage im kommenden Sommersemester erneut durchgeführt. Die aktuelle Reisebeschreibung wird im Sommersemesterprogramm 2016 veröffentlicht.
Kurzbeschreibung der Studienreise aus dem Sommersemester 2015:

1. Tag: Anfahrt nach Verona
Gelegenheit zum Besuch einer Opernaufführung.

2. Tag: Verona erleben!
Stadtführung durch Verona. Sie sehen: Arena di Verona, Balkon von Romeo & Julia und vieles Mehr. Gelegenheit zum Besuch einer Opernaufführung.

3. Tag: Fahrt Richtung Gardasee.
Erste Station ist Valeggio Sul Mincio mit seinem Parco Giardano Sigurtá. Am Nachmittag: Städtchen Peschiera oder Desenzano. Gelegenheit zum Besuch einer Opernaufführung.

4. Tag: Heimreise

Exkursionen und Führungen

1301 Rund um den Speisepilz - Pilze sammeln und zubereiten EUR 10,00

Stefan Schneider
Pilzsachverständiger (DGfM)
Samstag, 19.09.15, 8:00 - 13:00 Uhr
Gasthaus Johann Hirneis,
91580 Steinbach bei Bruckberg
Zweistündige Pilzwanderung im Wald von Steinbach (bei Bruckberg). Danach „Fundbesprechung“ mit Pilzbestimmung und anschließender Zubereitung der Pilze zum kulinarischen Verzehr. Sollte unser Fund aufgrund geringen Pilzvorkommens (wetterabhängig) klein ausfallen, bleiben wir zur Pilzbestimmung vor Ort im Gasthof Johann Hirneis (Spezialität der Wirtschaft: Karpfen).
Mitzubringen: Korb, Messer, Pilzbestimmungsbuch - falls vorhanden.

1302 Pilzwanderung EUR 7,50

Joachim und Sissi Stanek
Sonntag, 20.09.15, 9:00 - 11:00 Uhr
Buttendorfer Wald
Sie schätzen Pilze als Köstlichkeit? Dann machen sie sich mit uns auf die Suche. Die gefundenen Pilze werden erklärt. Sieht man das Gift am Pilz? Sie lernen etwas über Erkennungsmerkmale und ob man sich auf Pilzregeln verlassen kann. Nur genaue Kenntnis schützt vor Vergiftungen! Die Exkursion eignet sich auch für Kinder ab 7 Jahren. Bitte Korb und Messer mitbringen. Achten sie auf langärmelige Bekleidung wegen der Zeckengefahr. Sissi und Joachim Stanek sind Pilzsachverständige der NHG und mit Prof. Dr. Holm Schneider aus Erlangen Autoren des Pilzbuches für Kinder „Gehst du mit mir Pilze suchen“.
Treffpunkt: Buttendorfer Wald zwischen Ammerndorf und Roßtal. Von Ammerndorf kommend 2. Einfahrt rechts am Waldrand.

Bei allen Studienreisen/-fahrten und Exkursionen ist eine Anmeldung erforderlich

1303 Fotospaziergang Hainberg, Natur und Landschaft **EUR 5,00**

Andreas Kölblinger
Samstag, 10.10.15, 15:00 - 18:00 Uhr
Treffpunkt: Unterasbach, Parkplatz Rednitzstr., nördlich städtischer Friedhof

Fotoapparate abstauben und raus aus den Häusern. Dieser Kurs richtet sich an alle, die gerne fotografieren und gerne mit Leuten über dieses Hobby sprechen. Ich möchte mit Ihnen einen Fotospaziergang über den Hainberg unternehmen. Ich werde Ihnen auf unserem kleinen Spaziergang zeigen, was man bei uns im Ort alles entdecken kann. Dabei erzähle ich Ihnen kleine Anekdoten zu den besuchten Orten und Details zu den vorgefundenen Gegebenheiten. Ich werden Ihnen einige Tricks beim Fotografieren zeigen. Wir werden über Bildkomposition, Makrofotografie und vieles mehr sprechen. Mitzubringen ist ein funktionsfähiger Fotoapparat, ob Digital-, Analog-, Spiegel- oder Kompaktkamera: alles ist erlaubt, nichts wird belächelt. Wichtig ist schließlich nur der eingefangene Moment. Bei schlechtem Wetter bitte auch zum angegebenen Treffpunkt kommen, damit ein neuer Termin vereinbart werden kann.

Digitale Fotografie I – „Herbststimmung" Natur- und Landschaftsfotografie
siehe Kurs 8115

Digitale Fotografie IV – Abendstimmung & Nachtaufnahmen
siehe Kurs 8118

1304 „Leni, Leni!" **EUR 7,50**

Leni Riefenstahl, ihr Propagandafilm „Triumph des Willens" und Nürnberg als Kulisse
Nadja Bennewitz
Freitag, 16.10.15, 16:00 - 17:30 Uhr
Treffpunkt: Hauptmarkt, Schöner Brunnen

Leni Riefenstahl, die Vorzeigekünstlerin des Nationalsozialismus, prägte wie keine andere mit ihrem Propagandafilm „Triumph des Willens" das Bild des NS und nutze dabei die „Stadt der Reichsparteitage" als Kulisse.
Ihr Werk wurde zum Inbegriff nationalsozialistischer Selbstdarstellung und -inszenierung. Noch heute wird unser kollektives Gedächtnis an den Nationalsozialismus durch ihre manipulativen Aufnahmen geprägt, die nach wie vor in vielen Filmdokumentationen kommentarlos Verwendung finden. Dennoch übernahm die Regisseurin nie die Verantwortung für ihre NS-Vergangenheit. An einigen ausgewählten Schauplätzen in der Nürnberger Altstadt werden Film und Propagandamethoden und faschistische Ästhetik sowie Kritikerinnen und Leidtragende der NS-Diktatur vorgestellt.

Das etwas andere
Geschenk…
…ein Gutschein
von der vhs Oberasbach
Rufen Sie uns an, wir informieren Sie gerne. Tel. 09 11 / 96 91 - 148

1305 Mit dem Fahrrad auf Einkaufstour in der Nachbarschaft bei Oberasbachs Anbietern **EUR 3,00**

Ulla Lippmann Bund Naturschutz Oberasbach
Samstag, 17.10.15, 11:00 - 13:30 Uhr
Treffpunkt: Brunnen am Rathaus, Oberasbach
In Oberasbach werden sehr gute Lebensmittel produziert und vermarktet. Wo und wann diese zu kaufen sind erfahren Sie auf unserer Radltour.
Infos über die einzelnen Stationen unter 0911/69 99 366.

1306 Tucher Brauereiführung - Erleben Sie das Zwei-Städte-Sudhaus - **EUR 6,00**

Helmut Ell
Donnerstag, 22.10.15, 9:30 - 11:00 Uhr
Treff: Verwaltungsgebäude TucherBräu, Tucherstr. 10, 90763 Fürth
Schauen Sie hinter die Kulissen einer der traditionsreichsten Brauereien Nordbayerns! Bei dem 90-minütigen Rundgang werden Sie von einem Fachmann durch die Tucher Traditionsbrauerei geführt. Das Sudhaus ist das Herz der Brauerei. Vom Läutern der Maische bis zum Kochen der Bierwürze - hier werden die feinen Tucher Bierspezialitäten eingebraut. Nach traditionellen Rezepturen und mit größter handwerklicher Sorgfalt.
Was Nürnberger/Fürther Bierkultur für uns bedeutet - hier erfahren Sie es aus erster Hand!
Gebühr für Führung inklusive Getränke (1 Liter Bier oder alkoholfreies Getränk).

1307 Abendführung im Nürnberger Tiergarten **EUR 14,00**

Führung für Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren
Stadt Nürnberg Tiergarten
Freitag, 23.10.15, 17:30 - 19:30 Uhr
Treffpunkt: Eingang Nürnberger Tiergarten, Am Tiergarten 30
Der Tag ist vorbei, die Dämmerung bricht an, es kehrt Ruhe ein. Ein abendlicher Spaziergang in fachkundiger Begleitung lässt Sie die besondere Atmosphäre des Tiergartens in der Dämmerung erleben. Jenseits der regulären Öffnungszeiten angesetzt, sind bei diesem Rundgang fast alle Sinne gleichermaßen gefordert.
Erwachsene 14,00 EUR, Kinder (von 4 bis 13 Jahre) 10,00 EUR.
Bitte wetterfeste Kleidung anziehen.

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt.
Nur Absagen werden mitgeteilt.

1308 Kommissar stolpert über Leichen... EUR 8,00

Führung im Fürther Kriminalmuseum
Wilfried Dietsch
Dienstag, 27.10.15, 17:00 - 18:30 Uhr
Treffpunkt: Fürth, Brandenburger-/Ecke Ludwig-Erhard-Str., Rathaus
Im Keller des Fürther Rathauses liegt eine Leiche in ihrem Blut. Auf einem Schreibtisch steht noch ein Aschenbecher mit Zigarettenresten des Opfers. Ein Glas ist umgefallen. Daneben befindet sich ein Tresor, dem man ansieht, dass sich der Täter daran zu schaffen gemacht hat. Kleine schwarze Nummerntafeln der Spurensicherung erinnern an Tatort-Sendungen im Fernsehen. Dieser Eindruck täuscht: Alle Situationen wurden von der Fürther Mordkommission arrangiert und in Szene gesetzt, beruhen aber auf tatsächlichen Fällen. Bei der Führung mit dem ehemaligen Leiter der Fürther Polizeidirektion werden zwei Jahrhunderte Kriminal- und Polizeigeschichte der Kleeblattstadt beleuchtet.
Veranstalter: vhs Ldkr. Roth in Zusammenarbeit mit den Volkshochschulen Oberasbach und Stein.
Schriftliche Anmeldung bis 19. Oktober 2015.
Die Kursgebühr wird von der Volkshochschule Landkreis Roth eingezogen.

1309 „Wir helfen wenn Freunde gehen" Führung bei ANUBIS-Tierbestattungen EUR 5,00

Roland Merker
Freitag, 06.11.15, 15:00 - 16:30 Uhr
Treffpunkt: Industriestr. 22, Lauf a.d. Pegnitz
Abschied vom geliebten Tier - Das ANUBIS-Tierkrematorium
Vor 18 Jahren gründete Roland Merker ANUBIS-Tierbestattungen, um trauernden Tierfreunden mit einem würdevollen und individuellen Abschied echte Alternativen zur gesetzlich vorgesehenen Tierverwertung bieten zu können. Seither zählt ANUBIS-Tierbestattungen zu den ältesten und führenden Tierbestattungsunternehmen im deutschen Raum.
Um Berührungsängste abzubauen und über die Wege der Tierbestattung zu informieren, bietet die ANUBIS Firmenzentrale in Lauf an der Pegnitz einen informativen Nachmittag vor Ort an: In einer Präsentation erfahren Sie alles Wissenswerte rund um das Thema „Tierbestattungen" vor dem Hintergrund der gesetzlichen Bestimmungen und Alternativen. In der anschließenden Führung durch den sonst nicht öffentlich zugänglichen Kremierungsbereich des hauseigenen Tierkrematoriums werden Transparenz und technische Arbeitsabläufe erläutert. Alle Interessierten können dem Vorgang einer Kremierung beiwohnen. Im Anschluss bleibt Zeit für Fragen und Diskussion.

1310 Pyraser Landbrauerei EUR 19,00

Entdecken - erleben - verkosten
Ulrich Peintinger
Freitag, 13.11.15, 19:00 - 22:00 Uhr
Treffpunkt: Thalmässing, OT Pyras Nr. 34, Brauereigebäude
Die Pyraser Landbrauerei ist weit über die Landkreisgrenzen für ihren aktiven, betriebseigenen Umweltschutz und ihre alternative Energieversorgung bekannt. Bei der Besichtigung erhalten Sie Einblick in die Geschichte der Brauerei und die Arbeit des Brauers in einer der modernsten Mittelstandsbrauereien Bayerns und die Herstellung von Bierspezialitäten durch Kaltreifung im Mehrweggebinde.
Die Gebühr beinhaltet: Führung, Filmvorführung, Verkostung verschiedener Biere, die Sie selbst zapfen im „Schalander" - dem Aufenthaltsraum der Brauer, deftige fränkische Brotzeit, und alkoholfreie Getränke. Einen kleinen Glaskrug dürfen Sie zur Erinnerung mit nach Hause nehmen.
Veranstalter: vhs Ldkr. Roth in Zusammenarbeit mit den Volkshochschulen Herzogenaurach, Oberasbach, Schwarzachtal und Stein.
Schriftliche Anmeldung bis 02. November 2015.
Die Kursgebühr wird von der Volkshochschule Landkreis Roth eingezogen.

1311 Kasematten und Lochwasserleitung EUR 9,00

Nürnberger Wasserversorgung und Verteidigung aus dem Untergrund
Förderverein Nürnberger Felsengänge Historischer Kunstbunker
Samstag, 21.11.15, 15:00 - 16:15 Uhr
Treffpunkt: Bergstr. 19 vor dem Gasthof der Hausbrauerei Altstadthof
Schon seit 1545 erheben sich aus dem Graben hinter der Nürnberger Burg die gewaltigen Basteien des Baumeisters Antonio Fazuni. Zur Zeit ihrer Errichtung einmalig in Deutschland, erregte die imponierende Anlage weithin Aufsehen und diente vielen anderen Städten als Vorbild.
Dieses im Zweiten Weltkrieg weitgehend unversehrt gebliebene Baudenkmal ist noch heute ein Zeugnis ersten Ranges für den Festungsbau der Renaissance in Deutschland. Im Inneren führen steile Treppen hinab zu spitztonnengewölbten, beschusssicheren Verteidigungsgängen, tief unter den Gebäuden der Nürnberger Kaiserburg, den Kasematten. Über eine bereits 1543 angelegte Verbindungstreppe geht es dann noch tiefer in die historischen Felsengänge der Lochwasserleitung.
Nach der Führung besteht die Möglichkeit das gastronomische Angebot der Hausbrauerei Altstadthof in Verbindung mit einer Bierprobe zu genießen.
Jacke und festes Schuhwerk wird empfohlen.

1312 Nürnberger Weihnachtsführung mit Musik und Überraschung EUR 5,00

Der etwas andere Weihnachtsspaß
Schoko Schmiz
Dienstag, 01.12.15, 18:00 - 20:00 Uhr
Treffpunkt: Nürnberg, U-Bahn Haltestelle Rathenauplatz am Bahnsteig
Wir begrüßen Walter Rathenau in seiner U-Bahn-Station „Denken heißt Vergleichen“. Wer patscht in die Pfütze, nein, wer singt mit? Das nebenan gelegene Theater öffnet exklusiv für uns seine Pforten und lädt zum Blick hinter die Kulissen. Wir schwingen uns auf malerischen Wegen zur Wirtschaft- und Sozialwissenschaft hinauf und amüsieren uns am schwarzen Brett. Es folgt ein Klarer aus Sri Lanka und ein Tänzchen am Schlösschen. Den Pellerhof dürfen wir mit Renaissance-Melodei besichtigen und Melanchton wartet schon nebenan zum ecce-mundi-gaudium. Schnallen Sie sich an!
Stadtführung zum neuen und alten Nürnberg.

1313 Schichtwechsel - die etwas andere Stadtführung EUR 8,00

Straßenkreuzer-Mitarbeiter zeigen Nürnberg
aus der Perspektive von Armen und Obdachlosen
Straßenkreuzer eV
Donnerstag, 10.12.15, 10:00 - 12:00 Uhr
Die etwas andere Stadtführung entstand in Zusammenarbeit von Straßenkreuzer-Mitarbeitern und Geographie-Studenten der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg. Seit Juni 2008 haben sich bereits tausende Menschen von unseren Stadtführern Orte zeigen lassen, an denen man oft vorüber geht. Orte, die man in keinem Reiseführer findet. Gewöhnliche Plätze und Häuser, die Geschichten erzählen.
Bei einem etwa zweistündigen Spaziergang besuchen Sie Anlaufstellen für sozial benachteiligte Mitbürger in Nürnberg. Menschen, die dort arbeiten, stellen sich und ihre Einrichtungen vor, und die Stadtführer berichten von ihren eigenen Erfahrungen. Wir ermöglichen Ihnen damit einen Blick in den Alltag von Armut und gesellschaftlicher Ausgrenzung. Auch über die Schichtwechselführungen schaffen wir Arbeitsplätze. Zwei unserer Stadtführer sind bereits fest angestellt. Durch Ihre Teilnahme unterstützen Sie das Ziel, diese Stellen zu erhalten und neue zu schaffen.
Die Tour stand bei Drucklegung noch nicht fest. Bitte Tour und Treffpunkt bei der Anmeldung nachfragen.

Bei allen Exkursionen ist eine Anmeldung erforderlich!

1314 Advent, Advent - die weihnachtliche Tour mit herzigen Geschichten zwischen Christkindlesmarkt und Kaiserburg EUR 9,00

Dr. Ute Jäger
Sonntag, 13.12.15, 17:00 - 18:30 Uhr
Treffpunkt: Nürnberg, am Bratwursthäusle gegenüber St. Sebald
Äpfel, Nüss' und Mandelkern essen alle Kinder gern... Von Zwetschgenmännla, Rauschgoldengeln, Zuckerbäckereien, dem heiligen Sebaldus und warum Kaiser Friedrich III. die Lebkuchen so gerne hatte. Exklusiv zum Nürnberger Christkindlesmarkt erzählt die Nachtwächterin vom Werden und Wachsen des „Kindlein-Marktes", den Menschen, die rings um den Markt zuhause waren und den Traditionen und Bräuchen zur Weihnachtszeit in Nürnberg. Dieser stimmungsvolle Rundgang findet während des Christkindlesmarktes statt. Während der Tour erfahren Sie nicht nur Wissenswertes zur Geschichte des berühmtesten deutschen Weihnachtsmarktes, sondern die Nachtwächterin lässt Sie auch teilhaben an gefühlvollen und schalkhaften Sagen aus der Nürnberger Geschichte. Eine wahrhaft herzerwärmende Tour.

1315 Die Mühle im Bürglein - Ein Schatzkästlein im Verborgenem EUR 5,00

Mühlenführung
Gert Linhard
Sonntag, 17.01.16, 14:00 - 15:30 Uhr
Treffpunkt: Mühle Bürglein,
Großhabersdorfer Str. 8, 91560 Heilsbronn
Die Mühle Bürglein, am Jakobsweg gelegen, wurde erstmals 1505 urkundlich erwähnt.
Wahrscheinlich ist sie aber um einiges älter.
Die Müller waren dem Zisterzienserkloster Heilsbronn abgabepflichtig. Sie ist noch vollständig eingerichtet und funktionsfähig.
Angetrieben wird sie von einer Francisturbine, die schon 1905 das Wasserrad ersetzte.
Die Mühlentechnik erstreckt sich über 4 Stockwerke. Es ist auch noch ein alter Mühlstein neben 4 Mahlstöcken vorhanden. Der Getreide- bzw. Mehltransport erfolgt mit Elevatoren. Nach dem 2. Weltkrieg wurde die Mühleneinrichtung nochmals auf den neuesten Stand gebracht. Aber nur kurze Zeit konnte der letzte Müller mit der Lohn- und Handelsmüllerei sein Geld verdienen. Dann begann auch schon das Mühlensterben. Es gab zu viele Mühlen und der Staat förderte die Großmühlen. Ende der 70er Jahre gab dann der Müller auf und nahm die angebotene „Stilllegungsprämie" in Anspruch. 1993 erwarben wir die Mühle und renovieren diese seitdem. Die Mühle mit Wohnhaus ist mit rekonstruierten Schablonenmalereien versehen und wird zum Teil als Museum genutzt. Bei der Führung kann man die alte Mühlentechnik bei laufendem Betrieb bestaunen. Auch bäuerliches Gerät sowie alten Hausrat gibt es zu sehen.

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt.
Nur Absagen werden mitgeteilt.

Notizen

Notizen

Gesellschaft

Gesellschaft und Leben

Ihr Ansprechpartner
Gesellschaft
Gerhard Hable:
Tel. 0911 / 96 91-153

Inhaltsverzeichnis Gesellschaft

Datum	Titel	Kursnummer
	Reiseberichte	
26.10.2015	Ligurien - ital. und franz. Riviera sowie Clinque Terre	2101
16.11.2015	Mexicos Süden Yucatan - Il Mundo Maya	2102
07.12.2015	Nepal Annapurna	2103
11.01.2016	Rossiya (Russland)	2104
01.02.2016	Top of the Rockies – Zu Fuß unterwegs im Herzen der Rocky Mountains	2105
	Geschichte - Philosophie - Zeitgeschehen	
08.10.2015	Deutschland 1945 – 1955	2201
14.10.2015	„Generation Mauer. Ein Porträt“ Die bisher unerzählte Geschichte der mittleren DDR-Generation	2202
16.11.2015	Herrscher, Dichter und Gelehrte – Die Staufer und die Welt des hohen Mittelalters	2203
28.11.2015	Die Buddha-Lehre in ihrer ursprünglichen Form	2204
16.12.2015	Chinesische Architektur und Städtebau, gestern und heute	2205
13.01.2016	Frauen im italienischen Widerstand	2206
	Pädagogik – Recht - Verbraucherbildung	
10.10.2015	Wie schaffen Sie echte finanzielle Sicherheit fürs Alter?	2301
26.11.2015	„Manchmal zwickt und knackt es,...“ – Vortrag von Dr. Norbert Müller	2302
28.11.2015	Baufinanzierung für kluge Rechner - Die KRISE als Chance?	2303
14.12.2015	ADS/ADHS oder einfach nur lebhaft oder verträumt	2304
25.01.2016	Was passiert, wenn mir etwas passiert?	2305
22.02.2016	Leseförderung zu Hause	2306
	Persönlichkeitsentwicklung	
30.09.2015	Gewaltfreie Kommunikation	2400
23.09.2015	Schlagfertigkeit trainieren – Entwaffnende Antworten auf blöde Sprüche	2401
02.10.2015	Wow, ich kann Ärger, innere Unruhe und Anspannung regulieren	2402
16.10.2015	Rhetorik Intensivseminar	2403
17.10.2015	Richtig ist wichtig – Knigge für Jedermann	2404
07.12.2015	Die hohe Kunst der Motivation	2405
18.01.2016	Gedächtnis – Konzentration – Neues effizient lernen	2406
03.02.2016	Wunde Punkte – Ärger einfach loslassen	2407
	Styling	
10.10.2015	Highlight-Steckfrisuren mit Typberatung	2411
19.11.2015	Schminken, ganz natürlich und dezent	2412
10.12.2015	Zur natürlichen Schönheit mit den richtigen Farben	2413
16.01.2016	„Weniger ist Mehr“	2414
16.01.2016	Image-Beratung für den Mann	2415
05.02.2016	Das perfekte Augen-Make-up	2416

Der Besuch von Kursen mit Abendkasse ist auch ohne Anmeldung möglich.

Datum	Titel	Kursnummer
	Heim - Garten	
05.10.2015	Das sichere Zuhause – Einbruch-Diebstahl-Beratung	2501
15.10.2015	Altengerechtes Wohnen – barrierefreie Wohnung	2502
21.10.2015	Baustelle zu Hause – Eigenleistung im Eigenheim	2503
17.11.2015	Richtig entrümpeln mit Feng Shui	2504
28.11.2015	Traumgartenwerkstatt	2505
03.12.2015	Badumbau – Was ist zu beachten	2506
10.12.2015	Elektrosmog – allgegenwärtig, aber völlig unterschätzt!	2507
21.01.2016	Schimmelpilze an Wänden und Decken – ein zunehmendes Problem!	2508
	Natur – Tier	
10.10.2015	„Nasenspiele“ Sinnvolle Beschäftigung für Hunde die Spaß macht!	2601
16.10.2015	Artgerechte Ernährung für Hunde	2602
13.11.2015	Artgerechte Ernährung für Katzen	2603
18.12.2015	Lecker! Das schmeckt dem Hund!	2604
26.11.2015	Homöopathische Notfallapotheke für Haustiere	2605
27.11.2015	Impfung für Hunde und Katzen - wirklich notwendig?	2606
	Technik	
18.10.2015	Geocaching für Fortgeschrittene – Seiltechnik für „T5“-Geocaches	2701
24.09.2015	Kann ich ein Android Smartphone bedienen?	2702, 2703
03.12.2015	Software installieren und deinstallieren leichtgemacht	2704, 2705
21.01.2016	Umstieg von Windows PCs auf Tablets	2706, 2707
04.02.2016	E-Mail und Microsoft/ Google Konto einrichten wie die Profis	2708, 2709
	Initiative Demenzfreundliche Kommune	
28.09.2015	Positiver Umgang mit Demenz - authentische Informationen	2801
30.11.2015	Wohnraumberatung für Demenzerkrankte	2802
	Arbeiten mit Menschen mit Behinderung	
19.09.2015	Arbeiten mit Menschen mit Behinderung – Behinderten Club OASIS	2901

Reiseberichte

2101 Ligurien – ital. und franz. Riviera sowie Cinque Terre — EUR 5,00

Edith Hocke
Montag, 26.10.15, 19:30 - 21:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Einer der schönsten Küstenabschnitte Italiens ist die ligurische Küste mit den fünf malerischen Orten der Cinque Terre und der Riviera bis über die französische Grenze hinaus zur Côte d´Azur. Höhepunkte der Rivieren sind Portofino und Sestri Levante sowie Nizza, Menton und Monaco auf französischer Seite. Nizza ist ein mondäner Badeort und gleichzeitig eine große Stadt. Berühmt ist der Blumencorso im Karneval. Ebenso bekannt ist das Zitronenfest in Menton. Die pittoreske Lage zwischen Meer und Seealpen sowie die bestens erhaltene Altstadt mit den engen Gassen ist ein Augenschmaus. Die Postkartenmotive von Portofino oder Vernazza sind ebenso weltberühmt wegen der traumhaften Lage.

2102 Mexicos Süden Yucatan – II Mundo Maya — EUR 5,00

Bernd Rippel
Montag, 16.11.15, 19:30 - 21:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Die Multivisionsschau „Mexicos Süden - Yucatan - Die Welt der Maya“ zeigt Eindrücke aus dem Süden Mexicos. Die Bilder wurden bei einem dreiwöchigen Urlaub im Herbst 2004 aufgenommen. Zu sehen gibt es die Ruinenstädte der Maya wie z. B. Palenque, eine Hazienda aus der Zeit der Sisal-Barone sowie das moderne Mexico. Aber auch die Tierwelt Yucatans kommt nicht zu kurz.

2103 Nepal Annapurna — EUR 5,00

Detlef Post
Montag, 07.12.15, 19:30 - 21:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
„Im Thronsaal der Götter“
Begleiten Sie uns/mich auf einer 3-Wöchigen Trekkingtour Rund um die Annapurna. Erleben Sie die verschieden Vegetationszonen und vor allem die faszinierenden Ausblicke auf die 8000er Rund um die Annapurna.

Anmeldung für Vorträge nicht erforderlich – Abendkasse

Die VHS-Programme liegen in Oberasbach an folgenden Orten aus: siehe Seite 300!

2104 Rossiya (Russland) EUR 5,00

Martin Sepp
Montag, 11.01.16, 19:30 - 21:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach,
IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2

Eine Fotoausstellung in Erlangens Partnerstadt führte Sepp und Anneliese Martin nach Wladimir ca. 200 km östlich von Moskau. Da war schnell klar: wir nutzen die Gelegenheit, um mehr von Russland zu erleben - natürlich auf nicht-touristischen Pfaden.
Sie erweiterten die Fahrt um eine Rundreise durch den südlichen Ural. Die „Kathedrale auf dem Blut?“ in Jekaterinburg, die an der Stelle steht, wo die letzte Zarenfamilie ermordet wurde, war die erste Station ihrer Reise. Von hier ging es an die Grenze von Europa mit Asien. Die Transsib brachte sie nach Kungur, einer Kleinstadt mit ca. 60.000 Einwohnern. „Ihre“ Datscha dort zeigte ihnen das echte Russland. In einem Tatarendorf erlebten sie lokales Brauchtum der Tataren, die Schule und das dörfliche Leben. Bei Perm, der zu Sowjetzeiten verbotenen russischen Waffenschmiede-Stadt, lernten sie typische russische Gepflogenheiten im Winter kennen, u.a. Eisbaden und fantastische Eis-Skulpturen.
Mit Hundegespann und Schlitten ging es zum Teufelsberg.
Bei den Freunden aus Wladimir genossen sie die sprichwörtliche russische Gastfreundschaft, bummelten durch Wladimir und besuchten mit ihnen u.a. das Kloster Bogoljubowo am Goldenen Ring. In Suzdal mit seinen 48 Kirchen endet das russische Wintermärchen.

2105 Top of the Rockies – Zu Fuß unterwegs im Herzen der Rocky Mountains EUR 5,00

Almut und Günter Simon
Montag, 01.02.16, 19:30 - 21:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach,
IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2

Überall in den Rockies gibt es Schwarzbären. Was macht man, wenn man auf einen Bären trifft? Weglaufen ist zwecklos. Er ist viel schneller als der Mensch. Auf einen Baum klettern ebenfalls, er klettert viel besser. Es wird geraten, sich beruhigend mit dem Bären zu unterhalten. Blöd nur, wenn einem nichts einfällt, was man dem Bären erzählen kann.
In diesem Vortrag gibt es allerdings genug zu erzählen. Die beiden Erlanger zog es mehrfach ins „Herz der Rocky Mountains“ nach Denver in Colorado. Zurückgekehrt sind sie mit unvergesslichen Eindrücken, vielen schönen Bildern und dem Erfolg, mittlerweile 48 „Fourteeners“ bestiegen zu haben, das sind Berge deren Gipfel höher als 14.000 Fuß (4267 Meter) sind. Die meisten in den Vereinigten Staaten, nämlich 54, befinden sich im Bundesstaat Colorado.
Die Multivisionsshow von Almut und Günter Simon präsentiert eine Reise voller Naturwunder, Abenteuer und Begegnungen mit friedlichen Tieren.

Anmeldung für Vorträge nicht erforderlich – Abendkasse

Geschichte – Philosophie – Zeitgeschehen

2201 Deutschland 1945 – 1955: Ein schreckliches Ende, ein schwieriger Neubeginn und ein Weg in die Demokratie **EUR 17,50**

Dr. Alfred Kröner
Donnerstag, 08.10.15, 19:30 - 21:00 Uhr, 5x
Mittelschule Oberasbach, VI 2.1, Schulstr. 2
Zwölf Jahre Nationalsozialismus haben unendliches Leid über die Menschlichkeit gebracht und das eigene Volk fast vernichtet. Der Kurs zeichnet den Weg bis zum Neubeginn in einer stabilen Demokratie nach. Dabei werden die Verhältnisse in Nürnberg und Umgebung besonders berücksichtigt. Augenmerk wird dabei auf den Weg zur Demokratie und deren Fertigung gelegt. Reiches Quellenmaterial wird besprochen.

Aus Anlass des 25. Jubiläumsjahres der Deutschen Einheit veranstaltet die vhs Bezirk Mittelfranken in Zusammenarbeit mit der vhs Oberasbach, Schwabach und Herzogenaurach ein Literaturprojekt „25 Jahre Deutsche Einheit“ mit Texten zu den Geschehnisse in der DDR, dem Revolutionsjahr 1989 und der deutschen Wiedervereinigung.

2202 „Generation Mauer. Ein Porträt“ – Die bisher unerzählte Geschichte der mittleren DDR-Generation **EUR 6,00**

Ines Geipel
Mittwoch, 14.10.15, 19:30 - 21:45 Uhr
Stadtbücherei Rathaus Oberasbach
Im System Honecker herangewachsen galten die heute 45- bis 55-Jährigen als die Distanzierten, Staatsfernen, für die das Jahr 1989 dann zum Sprungbrett ins größere Deutschland und in die Welt wurde. Sind sie wirklich auf der Gewinnerseite gelandet? Oder hat die zähe Prägekraft der späten DDR mit ihren politischen Tabus, dem Bespitzeln und Verhindern von Individualität à la longue doch ihren Tribut gefordert?
Ines Geipel sucht im Dialog zwischen persönlichem Schicksal und aktueller Forschung der Biographie ihrer Generation auf die Spur zu kommen.
Ines Geipel wuchs in Dresden auf und besuchte die Internatsschule für Russisch in Wickersdorf bei Saalfeld in Thüringen. Ab 1977 betrieb sie Leistungssport beim SC Motor Jena und war Anfang der 1980er Jahre Mitglied der DDR-Leichtathletik-Nationalmannschaft. Nachdem sie sich 1984 in einem Vorbereitungslager auf die Olympischen Spiele in einen mexikanischen Geher verliebt hatte, wollte sie aus der DDR fliehen.
Ihre Fluchtpläne wurden jedoch vom Ministerium für Staatssicherheit vereitelt und Ines Geipel fortan mit Zersetzungsmaßnahmen belegt. So musste sie im Jahr 1985 ihre Sportler-Karriere aus politischen Gründen abbrechen ...
Kursgebühr für angemeldete Teilnehmer: 6,00 Euro
Abendkasse 8,00 Euro

Große Ehre für Dr. Bruno Spita

Die Werke unseres langjährigen Dozenten für Italienisch wurden auserkoren, die diesjährige Verleihung des Internationalen Nürnberger Menschenrechtspreises 2015 an Amirul Haque Amin aus Bangladesch zu begleiten.
Die Ausstellung in der Ehrenhalle des Historischen Rathauses Nürnberg „bruno da Todi – 58 Jahre Konversation über die Menschrechte und -pflichten“ (24.09. – 08.10.2015) ehrt und würdigt gleichzeitig die Leistung des Künstlers.
Ausstellungseröffnung 24.09., 18 Uhr. Eintritt ist frei.
Dr. Spita präsentiert unter anderem Bilder und Installationen über die Tragödie in Bangladesch im Jahre 2013, als beim Einsturz des baufälligen Gebäudes Rana Plaza viele Näherinnen, die dort unter inakzeptablen Bedingungen arbeiteten, ums Leben kamen.

Zum Künstler selbst:

„Menschenrechte und Menschenpflichten“
Meine Bilder und Skulpturen zeigen, 66 Jahre nach der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte durch die Vereinten Nationen, meine Gedanken nicht nur zum Thema „Menschenrechte“, sondern auch zu den Pflichten des Menschen, die in der Charta des „InterAction Council“ zusammengestellt und von ehemaligen Staatsmännern wie Helmut Schmidt, Valéry Giscard d’ Estaing und Jimmy Carter unterzeichnet wurden.

1965 – 2015 – 50 Jahre Engagement für die Menschenrechte
Vom ersten Tag ihres Bestehens an sind die Menschenrechte immer wieder und von allen unterzeichnenden Ländern verletzt worden. Durch meine Bildersprache, Malerei und Skulptur, habe ich versucht, deren Inhalte wiederzugeben, aber auch die Realität zu zeigen. Es ist ein Thema, das mir seit 1965 – im Jahr 2015 also seit genau 50 Jahren – am Herzen liegt und das ich immer wieder in meinen Arbeiten aufgegriffen habe. Viele der 30 Artikel haben mich an Tatsachen, Geschichten oder Begebenheiten erinnert, die ich zum Teil selbst erlebt habe, so wie sicherlich jeder von uns zahlreiche Beispiele für die Missachtung der Menschenrechte aufzählen könnte.

Der Mensch im Zentrum meiner Arbeiten
Stets stehen in meinen verschiedenen Schaffensprozessen und Thematiken der Mensch und die Menschenrechte im Mittelpunkt. Meine Bilder, Skulpturen, Planken und Reliefs sind politisch, kritisch oder ironisch, erzählen vom Menschen, dokumentieren einschneidende Ereignisse und beschreiben das Handeln und die Geschichte unserer Gesellschaft. Aber als Professor für Kunstgeschichte vergesse ich natürlich nicht, was der französische Maler Paul Seurisier gesagt hat und ich meinen Studenten oft erklärt habe: Ein Bild kann eine Landschaft sein, ein Pferd, eine Blume, ein Porträt, ein philosophisches oder soziales Thema zeigen; aber was am Ende zählt, sind nur Harmonie und Kontrast zwischen Formen und Farben auf einem Untergrund.

4 Menschenpflichten
In dem Zyklus von mehr als 220 Werken spreche ich nicht nur über die 30 Artikel der Menschenrechte, sondern habe auch meine eigenen 4 Artikel bezüglich der Menschenpflichten hinzugefügt. Tatsächlich beginnt die Serie mit dem Artikel 0:
„Das Recht und die Pflicht, Mensch zu sein“ und endet mit den Artikeln 31, 32 und 33: „Das Recht und die Pflicht, sich als Mensch zu verhalten“, „Das Recht und die Pflicht, die Umwelt, in der wir leben, zu respektieren“ und „Das Recht und die Pflicht, nach alternativen Energien zu suchen“. 33 Jahre künstlerische Tätigkeit in der Stadt der Menschenrechte. Seit nunmehr 34 Jahren lebe und arbeite ich in der Stadt der Menschenrechte und freue mich darauf, meine Arbeiten zu diesem Thema anlässlich der Verleihung des Menschenrechtspreises 2015 präsentieren zu können.“

2203 Herrscher, Dichter und Gelehrte – Die Staufer und die Welt des hohen Mittelalters — EUR 28,00

Helga Zahlaus
Montag, 16.11.15, 19:30 - 21:00 Uhr, 4x
Mittelschule Oberasbach, VI 2.1, Schulstr. 2
Fast jeder kennt Kaiser Friedrich I. Barbarossa oder dessen Enkel Friedrich II., nicht zuletzt, weil sich unzählige Mythen und Sagen um die wohl berühmtesten Herrschergestalten aus dem Geschlecht der Staufer ranken. Vieles, was als mittelalterlich schlechthin gilt, wie etwa Rittertum, Kreuzzüge und Minnelyrik, wird mit ihnen in Verbindung gebracht.
Weit weniger im allgemeinen Bewusstsein verankert ist dagegen das Schicksal der übrigen Könige und Kaiser dieser Familie, etwa Heinrichs VI., der selbst Minnelieder verfasste und 1197 erst 32-jährig starb, Philipps von Schwaben, der 1208 in Bamberg ermordet wurde, Heinrichs (VII.), den sein eigener Vater 1235 zu lebenslanger Kerkerhaft verurteilte, oder des letzten Staufers Konradin, der 1268, gerade einmal 16 Jahre alt, in Neapel enthauptet wurde.
Doch die Epoche hat noch einiges mehr zu bieten als nur politische Geschichte. In der Dichtkunst erlebte die weltliche Lyrik und die Literatur in deutscher Sprache eine erste Blütezeit. Logik und Vernunft hielten Einzug in Wissenschaft und Gelehrsamkeit, die damit völlig neue Wege beschritten; die „Erfindung" der Universität ist nur einer davon. So wurden in dem oftmals als „finster" gebrandmarkten Zeitabschnitt bereits die Weichen für die Moderne gestellt. Daran hatte selbst eine als besonders dunkles Kapitel des Mittelalters angesehene Einrichtung wie die Inquisition ihren Anteil. Im Kurs wird nicht nur der Werdegang der staufischen Dynastie von schwäbischen Herzögen zur mächtigsten Familie Europas nachgezeichnet, deren Einflussbereich sich auf dem Höhepunkt ihrer Geltung von der Ostsee bis nach Sizilien erstreckte, sondern auch ein Bild von Alltagsleben und Kultur der damaligen Zeit vermittelt. Die Lektüre einiger mittelhochdeutscher Texte wird den Überblick abrunden.

2204 Die Buddha-Lehre in ihrer ursprünglichen Form: Hilfe zur Selbsthilfe für immer mehr Zufriedenheit, inneres und äußeres Wohl — gebührenfrei

Sven Apenburg
Samstag, 28.11.15, 17:30 - 19:30 Uhr
Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach,
IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
In diesem Vortrag erfahren Sie das wichtigste aus dem Leben und der Lehre des Buddha: Wie der vollkommen Erwachte die Befreiung von Leid und Unzufriedenheit gesucht, gefunden und gelehrt hat. Welche die vier Grundaussagen des Buddhas, bekannt als die vier edlen Wahrheiten sind. Wie der edle achtfache Pfad zu dauerhafter Befreiung von Leid und Unzufriedenheit führt, den der Buddha als einzig möglichen Weg hierfür lehrt. **Anmeldung erforderlich, Eintritt frei, Spenden willkommen.**
Hinweis: zusätzlich bietet Herr Apenburg am selben Tag um 10 Uhr den Workshop an:

Didgeridoo spielen ohne Noten, einfach & mit Freude, für Wohlbefinden, Gesundheit & Schnarch-Prophylaxe
siehe Kurs 8408

2205 Chinesische Architektur und Städtebau, gestern und heute — EUR 5,00

Andreas Kölblinger
Mittwoch, 16.12.15, 19:30 - 21:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
In meinem Vortrag möchte ich Ihnen Einblick in die Chinesische Architektur und Städtebau geben. Zu Beginn zeige ich Ihnen anhand von zahlreichen Beispielen traditionelle Wohnformen und Städtebau aus China. Ich werde Ihnen dazu z.B. Bilder von „Chinesischen Gärten“ und von Wohnhäusern aus dem 15. bis 18. Jahrhundert zeigen. Im zweiten Teil meines Vortrags möchte ich Ihnen moderne chinesische Architektur und Probleme der heutigen chinesischen Metropolen zeigen. Außerdem möchte ich Ihnen einige Lösungsansätze von Stadtplanern der letzten Jahrzehnte erklären.

2206 „Ich mache das alles, weil ich es mir ausgesucht habe“ – Frauen im italienischen Widerstand — EUR 5,00

Nadja Bennewitz
Mittwoch, 13.01.16, 19:30 - 21:00 Uhr
Stadtbücherei Rathaus Oberasbach
Sie haben mit der Waffe gekämpft, nahmen politische Führungspositionen ein, überbrachten als Stafetten Nachrichten und Munition, gründeten Frauenverteidigungsgruppen und organisierten Streiks - der Widerstand italienischer Frauen gegen Faschismus und deutsche Besatzung von 1943-45 war nicht weniger konsequent als der von Männern. Dass ihr Geschlecht jedoch immer eine Rolle spielte, erfuhren sie von den deutschen Besatzern und spätestens bei der Befreiung auch von ihren eigenen Genossen: Bei den Umzügen durch die Städte nach ihrer Befreiung im April 1945 durften Frauen nicht in den Partisanenformationen mitlaufen. Ihrer Bedeutung sind sich die Partisaninnen dennoch bis heute bewusst: „Die Arbeit der Frauen war das Rückgrat der resistenza“, so Annita Malavasi, Kampfnahme „Laila“ bei einem Interview.

Pädagogik - Recht - Verbraucherfragen

2301 Wie schaffen Sie echte finanzielle Sicherheit fürs Alter? — EUR 40,00

Stefanie Steible
Samstag, 10.10.15, 10:00 - 16:00 Uhr
Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Diese Frage beschäftigt alle Menschen, doch selten wird sie wirklich konsequent beantwortet. Dieser Kurs setzt sich mit allen Fragen rund um das Thema Ruhestand auseinander. Daher spricht er alle Alters- und Berufsgruppen an.
Zu folgenden Themen erhalten Sie hier die Antworten:
- Wie gestalte ich mein Alterseinkommen optimal? (Rentenberechnung und Ruhestandsplanung, Ehegattenversorgung, Betriebs- und Witwen-/Witwerrenten, Steuersparmodelle)
- Wie manage ich meine Versorgung für den Ruhestand? (Freibeträge, Nebenbeschäftigung und Einnahmen während des Rentenbezuges, Über- oder Unterversorgung)
- Habe ich alles geregelt (Versicherungsschutz, Pflegefall, Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Testament)?

2302 „Manchmal zwickt und knackt es,... manchmal fühle ich mich pudelwohl. Soll ich mich mehr bewegen oder schonen?“ EUR 5,00

Vortrag von Dr. Norbert Müller mit Fragerunde
Norbert Müller
Donnerstag, 26.11.15, 19:30 - 21:00 Uhr
Grundschule OAS-Altenberg, Aula, Kirchenweg 47
Dr. med. Norbert Müller ist Facharzt für Orthopädie, Sportmedizin, Chirotherapie, Physikalische Therapie in Zirndorf sowie Dozent an der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen und Dozent für den Berufsverband der Fachärzte für Orthopädie und Unfallchirurgie). Moderator, Josef Wegele, Dozent an der vhs Oberasbach und Übungsleiter im Bereich Gesundheitssport. Ob jung oder alt, dick oder dünn. Ob im Beruf körperlich gefordert oder durch Sitzerei unterfordert. Ob Sportlerin oder Blumenfreund. Wir stehen alle vor der Frage: „Bewege ich mich zu wenig oder zu viel, richtig oder falsch?“ „Es zwickt, ich schone mich und schon zwackt es woanders.“ Dieses Verhalten kann eine Abwärtsspirale auslösen mit körperlichem Abbau und Funktionsverlust. Wie können wir dem entgegenwirken? In einem an Ihren Fragen ausgerichteten Vortrag wird das Zusammenspiel von Knochen - Gelenken - Bändern - Sehnen - Muskeln erläutert und der muskuloskeletale Funktionserhalt/-gewinn trotz altersbedingten Abbaus verständlich behandelt. Senden Sie uns bitte Ihre Fragen bis zum 30.09. per Mail an: **zwicktundknackt@gmx.de**.
Diese werden an dem Abend selbstverständlich anonymisiert eingebracht. Wir freuen uns heute schon auf eine lebhafte, informative und unterhaltsame Veranstaltung.

2303 Baufinanzierung für kluge Rechner EUR 20,00

Die KRISE als Chance?
Karl Müller-Lanzl
Samstag, 28.11.15, 9:30 - 12:00 Uhr
Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Gemeinsam hinterfragen wir aktuelle Rahmenbedingungen:
- Im Zeitraum März 2015 mit September 2016 investiert die EZB monatlich 60 Mrd Euro - Was ist wichtig für die Sicherheit meiner Finanzierung?
- Hat der enorm günstige Zinssatz NEGATIVE Auswirkungen auf meine Darlehenslaufzeit?
- Engpass Immobilie - was kann ich machen um den gewünschten Zuschlag zu erhalten?
- Wie bekommt man die Belastung des Eigenheims in Einklang mit der Lebensfinanzplanung?

Mit folgenden Punkten wollen wir uns im Weiteren des Vortrags beschäftigen:
Der Entschluss, ein Haus zu bauen oder eine Wohnung zu kaufen, gehört zu den teuersten Entscheidungen im Leben. Damit der Traum vom eigenen Zuhause nicht zum Alptraum wird, muss ein solides und wohl überlegtes Finanzierungskonzept oberste Priorität haben. Die vielfältigen Angebote am Kapitalmarkt sind ebenso wenig zu überschauen wie die Rechentricks der Anbieter. Wen wundert es daher, dass häufig ungeeignete und vor allem zu teure Finanzierungen abgeschlossen werden? Die Folgen sind immer wieder gescheiterte Immobilienfinanzierungen - für betroffene Familien bedeutet das nicht selten den finanziellen Ruin. Das Seminar wendet sich an alle, die Haus- oder Wohnungseigentümer werden wollen oder es auch schon sind. Anhand praktischer Finanzierungsbeispiele werden u.a. behandelt: Persönliche Finanzierungsplanung - Grundbegriffe der Baufinanzierung - Finanzierungsmodelle - Förderungsmöglichkeiten - steuerliche Vorteile.
Ein Kurzexpose ist in der Teilnehmergebühr enthalten. Der Dozent ist Betriebswirt (VWA), Finanzfachwirt (FH), 2. Vorsitzender im Prüfungsausschuss der IHK für München und Oberbayern, Handelsrichter am Landgericht München I und zertifizierter Trainer Ökonomische Verbraucherbildung Bayern, Schwerpunkt Finanzen und Versicherungen.

2304 ADS/ADHS oder einfach nur lebhaft oder verträumt — EUR 5,00

Rosita Tittmann
Montag, 14.12.15, 19:30 - 21:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Ist mein Kind einfach nur besonders lebhaft oder verträumt?
Oder hat es schon ADS / ADHS?
Kinder, die immer in Bewegung oder verträumt und teilweise schwierig im Umgang sind, beanspruchen Ihre Eltern besonders stark.
An diesem Abend werde ich über die Verhaltensmerkmale bei ADS und ADHS informieren.
Wir werden uns mit folgenden Fragen auseinandersetzen:
- Was ist ADS/ADHS?
- Welche Therapiemöglichkeiten gibt es bei diagnostiziertem Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom?
- Wie kann ich mein Kind im schulischen Bereich unterstützen?
- Wie kann ich den Tagesablauf in der Familie harmonisch gestalten?
- Wo kann ich mir Hilfe holen?

Ein Leben mit ADHS ist eine Belastung, jedoch auch eine Herausforderung, an der Kinder und Eltern wachsen können.

2305 Was passiert, wenn mir etwas passiert? — EUR 5,00

Patientenverfügung, Betreuungsverfügung und Vorsorgevollmacht - Vortrag
Christiane Winckelmann
Montag, 25.01.16, 19:30 - 21:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Besprochen werden:
- Vor- und Nachteile einer Vorsorgevollmacht einerseits und einer Betreuungsverfügung andererseits;
- Registrierung der Verfügungen;
- Bedeutung und Formulierung von Patientenverfügungen.

2306 Leseförderung zu Hause — gebührenfrei

Siegbert Rudolph
Montag, 22.02.16, 19:00 - 20:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
„Wie kann ich mein Kind beim Lesenlernen optimal unterstützen?“
Lesen ist der Schlüssel zu vielen Lebensbereichen. Wer gut lesen kann, tut sich in allen Schulfächern leichter. Die Basis für eine gute Leseleistung wird in der Grundschule gelegt. Im Seminar geht es um zwei Punkte: Worauf müssen Eltern achten, wenn sie ihrem Kind beim Lesenlernen helfen wollen oder müssen? Und wie können die Eltern ihr Kind selbst fördern oder eine externe Förderung unterstützen.
Es geht um eine praktische Anleitung, die sofort angewendet werden kann. Basis sind Lese-Hörbücher, mit denen Eltern und Kinder, aber auch Kinder alleine zuhause üben können. Die Handhabung wird am praktischen Beispiel erläutert. Zuhause kann man dann sofort loslegen. Außer für die Bücher, die im Buchhandel erworben werden können, fallen keine Kosten an.

Weitere Kurse zum Lesen und Schreiben lernen
Kurse 4001 und 4002

Der Besuch von Kursen mit Abendkasse ist auch ohne Anmeldung möglich.

Persönlichkeitsentwicklung

2400 Gewaltfreie Kommunikation — EUR 99,00

Marion Ewinger
Mittwoch, 30.09.15, 10:30 - 12:00 Uhr, 15x
BIT, Am Rathaus 2 - 4, Oberasbach
Wir betrachten unsere Art zu sprechen vielleicht nicht als „gewalttätig", dennoch führen unsere Worte oft zu Verletzung - bei uns selbst oder bei anderen. Die Gewaltfreie Kommunikation hilft uns aus gewohnheitsmäßigen, automatischen Reaktionen bewusste Antworten zu geben, um anderen Menschen unsere respektvolle Aufmerksamkeit zu schenken, sowohl im Zuhören als auch im Sprechen. Mit vielen Beispielen wollen wir dies üben.

2401 Schlagfertigkeit trainieren - Verbal Aikido - Entwaffnende Antworten auf blöde Sprüche — EUR 18,00

Erwin Hauser
Mittwoch, 23.09.15, 18:00 - 21:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
Auch in überraschenden Situationen spontan oder souverän reagieren zu können, das wünschen sich die meisten. Doch nur die wenigsten beherrschen das. Die allermeisten Menschen reagieren auf Provokationen und persönliche Angriffe sprachlos, perplex und fühlen sich vor den Kopf gestoßen. „Unverschämtheit!", denkt man sich. Und anstatt dem frechen Gegenüber mit einer originellen Antwort zu begegnen und ihm „den Wind aus den Segeln" zu nehmen, bleiben wir mit dem unangenehmen Gefühl der Ohnmacht zurück. Die passende Retourkutsche fällt uns zwar ein - doch leider erst viel zu spät. Worte können messerscharf sein - damit Ihnen in Zukunft eine passende Antwort einfällt trainieren wir unsere Schlagfertigkeit. Sprüche einfach nur lesen reicht nicht.

2402 Wow, ich kann Ärger, innere Unruhe und Anspannung regulieren — EUR 18,00

Schluss mit Frustration und Gereiztheit
Erwin Hauser
Freitag, 02.10.15, 18:00 - 21:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
Was ist es Ihnen wert, in unangenehmen Situationen gut drauf zu bleiben? Privat erhöht es Ihre Lebensqualität. Im Beruf trägt es zur Mitarbeiterzufriedenheit bei. In diesem Kurs erfahren Sie einfache Methoden der Stressbewältigung. Sie lernen verschiedene Techniken, ergänzt mit Hintergrundwissen, kennen, welche Sie auch gleich aktiv anwenden werden.

2403 Rhetorik Intensivseminar — EUR 50,00

Timm Freyer
Freitag, 16.10.15, 18:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 17.10.15, 9:00 - 18:00 Uhr / Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, VI 2.6, Schulstr. 2
„Es gibt viel zu sagen - aber wie?" Oft geraten wir in Situationen, in denen wir mit wenig oder ohne Vorbereitung unsere Meinungen und Ansichten präsentieren dürfen, um andere zu überzeugen oder zu informieren. Verbessern Sie mit diesem Seminar Ihre schulischen, beruflichen und privaten Chancen! Grundlegende Bestandteile, wie sicheres Auftreten, effektive Körpersprache, geschickte Argumentation, angemessene Schlagfertigkeit, die Bedeutung des Blickkontaktes und die richtigen Rede- und Atemtechniken werden in diesem Seminar durch intensive Übungen praxisorientiert und aktiv erarbeitet. Sie erkennen und verbessern Ihr eigenes Sprachmuster und -verhalten, bauen Blockaden ab und nutzen Lampenfieber als Kraftquelle. Sie agieren selbst bei Verlust des

Fortsetzung auf der nächsten Seite...

„Roten Fadens“ durch Präsenz und Überzeugungskraft in schwierigen Situationen gelassen und rhetorisch sicher. Gerade das konstruktive Feedback durch die Teilnehmer und den Trainer ermöglichen den direkten Transfer der Lerninhalte in den Alltag. Nach diesem Wochenende haben Sie Ihr Auftreten und Ihre Wirkung in wichtigen Gesprächen, Reden, Referaten und Präsentationen deutlich verbessert und erreichen Ihr Gegenüber mit mehr Ausstrahlungskraft und Souveränität.

Kommunikation und Rhetorik im Beruf siehe Kurs 5102

2404 Richtig ist wichtig - Knigge für Jedermann EUR 30,00

Karin Zumpe
Samstag, 17.10.15, 9:30 - 14:00 Uhr / Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, IV E 3, Schulstr. 2
Spielregeln im Umgang mit anderen Menschen verändern sich im Laufe der Zeit. Wer erfolgreich sein will, muss sie kennen und hat es dadurch im Leben oft leichter. Denn gutes Benehmen macht nicht nur Eindruck, sondern zeugt auch vom Respekt im Umgang mit Anderen. Im Seminar lernen Sie sich und Ihre Verhaltensweisen besser kennen. Wie wirke ich auf andere, was bewirkt der erste Eindruck, wie kann ich ihn beeinflussen? Bestandteile sind die smarte Begrüßung, sich und andere vorstellen, die richtige Anrede, der Dresscode, das kluge Verhalten bei Begegnungen und Tipps zum erfolgreichen Small-Talk. Mit vielen Übungen aus der Praxis. Bitte Schreibzeug mitbringen.

Business Knigge - Gute Umgangsformen in jeder Situation siehe Kurs 5107

2405 Die hohe Kunst der Motivation EUR 59,00

Hans-Joachim Scheler
Montag, 07.12.15, 17:00 - 21:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI 2.4, Schulstr. 2
Den Gesprächspartner für Neues oder Unerwartetes zu sensibilisieren ist in der (Kinder-) Erziehung genauso wichtig wie im weiteren privaten und beruflichen Umfeld. Erfahren Sie, wie Sie mit einer ethisch hoch stehenden Haltung, das Gegenüber anregen können, über Aspekte, die er bisher nicht beachtet hatte, selbstständig nachzudenken. Fixierte Voran-nahmen und Vorstellungen werden so schnell aufgelöst. Viele neue Ideen und Ansätze werden früher erkannt und dazu genutzt, Schwierigkeiten leichter zu lösen. Selbst unliebsame Entscheidungen werden mitgetragen, wenn man weiß, wie sie angemessen angesprochen werden können. Faszinierend ist es auch sich selbst für neue Sichtweisen zu sensibilisieren. In diesem Seminar werden entsprechende Methoden praxisnah vermittelt.

2406 Gedächtnis - Konzentration - Neues effizient lernen EUR 59,00

Eine Gebrauchsanleitung für das Gehirn
Hans-Joachim Scheler
Montag, 18.01.16, 17:00 - 21:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI 2.4, Schulstr. 2
Für viele gehört es beruflich und privat zum Alltag, vielfältige Informationen in kurzer Zeit aufzunehmen und zu verarbeiten. Unser Gehirn stellt geistige Reserven zur Verfügung, die nahezu unbegrenzt sind. Sie können für das tägliche Leben wesentlich effektiver genutzt werden. **Themen des Seminars:**
- Umgang mit Namen, Gesichtern und Zahlen
- So begünstigen Sie Einfälle im richtigen Augenblick
- Was hindert, was fördert die Konzentration in konkreten Situationen? (z.B. beim Arbeiten, bei starkem Publikumsverkehr oder im Gespräch?)
- Sinnvoller Aufbau von neuem Wissen
- Fachbücher spielerisch Lesen
- Sprachen lebendig lernen

In gemeinsamen Gesprächen, anhand von Beispielen aus dem Alltag und durch direktes Anwenden verschiedener Methoden während des Seminars, finden Sie Anregungen und Hilfen für die eigene Praxis.

2407 Wunde Punkte - Ärger einfach loslassen — EUR 18,00

Erwin Hauser
Mittwoch, 03.02.16, 18:00 - 21:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
Eine ganz alltägliche Situation: Jemand ruft Ihnen etwas zu oder tut etwas, was Sie quasi mitten ins Herz trifft. In diesem Moment sagen Sie zwar nichts, aber Sie nehmen das Erlebnis als Kränkung in Ihrem Kopf mit nach Hause - ohne dass Ihr Gegenüber davon auch nur die geringste Ahnung hat. Damit Sie ein solches Erlebnis nicht auch noch in Ihren Schlaf verfolgt, sollten Sie diesen Ärger einfach loslassen! Was Sie dafür an „Werkzeug“ brauchen, und wie einfach es funktioniert, solche wunden Punkte zu heilen, werden Sie „life“ erfahren. Wenn Sie mögen, bringen Sie gleich einen „wunden Punkt“ mit.

Styling

2411 Highlight-Steckfrisuren mit Typberatung — EUR 19,00

Angelika Wimmer
Samstag, 10.10.15, 15:00 - 17:00 Uhr
Samstag, 17.10.15, 15:00 - 17:00 Uhr
Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, IV E 3, Schulstr. 2
Machen Sie mehr aus Ihrem Typ. Ich helfe Ihnen dabei: Sie erhalten eine Haarberatung und Farbtipps von einer kompetenten Friseurmeisterin und erlernen tolle Steck- und Abendfrisuren. Für Ihr Erscheinungsbild gibt es außergewöhnliche und schnell erlernbare Varianten, die Ihre Erfolgsaussichten im Leben und Ihr Selbstbewusstsein steigern werden.
Bitte Standspiegel und Haarklammern mitbringen.

2412 Schminken, ganz natürlich und dezent — EUR 17,50

Helga Dollhofer-Veleta
Donnerstag, 19.11.15, 17:30 - 21:15 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
Es gibt die unterschiedlichsten Gründe, weshalb Frauen Make-up tragen möchten. Übertrieben aufgemacht zu wirken, lässt jedoch viele zögern, dekorative Kosmetikprodukte aufzutragen. Dabei ist es so leicht, wenn man nur weiß, wie und mit welchen Materialien - denn Schönheit kommt nicht nur allein von innen! Lernen Sie Ihr individuelles und natürliches Make-up in logischen Schritten zu entwickeln. Spezielle Techniken und der Einsatz neutraler Farben sorgen für ein natürliches Ergebnis. Kleine Hautunebenheiten verschwinden komplett und die Augen strahlen trotz Brille. **Bitte mitbringen:** Standspiegel (sofern vorhanden) und Haarband. Materialkosten 5,- € im Kurs.

2413 Zur natürlichen Schönheit mit den richtigen Farben — EUR 17,50

Farbberatung nach 10 Jahreszeiten
Helga Dollhofer-Veleta
Donnerstag, 10.12.15, 17:30 - 21:15 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
In diesem Seminar erfahren Sie vieles über die Zusammenhänge zwischen Ihrem persönlichen Hautton und Ihrer natürlichen Haarfarbe, sowie über die Harmonie von Farben. Im Mittelpunkt stehen dabei die typischen Merkmale eines Farbtyps. Zusätzlich zur detaillierten Farbberatung werden die für Sie passenden Make Up- und Schminkfarben besprochen. Praktische Übungen werden Ihnen helfen, die Ergebnisse umzusetzen und die Wirkung der Farben kennen zu lernen. **Bitte mitbringen:** vorhandenes Schminkmaterial, Standspiegel (sofern vorhanden) und Haarband. Materialkosten 5 € im Kurs.

2414 „Weniger ist Mehr“ EUR 19,00

Manuela Schmidbauer
Samstag, 16.01.16, 9:00 - 13:00 Uhr / Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, V 1.5, Schulstr. 2
Wir leben im Überfluss und werden täglich durch viele bunte und bewegte Bilder stimuliert noch mehr zu konsumieren um uns glücklicher, attraktiver und bedeutender zu fühlen. Tatsächlich sind die meisten Versprechen leer, die billige Ware schnell kaputt oder verstaubt im extra geschaffenen Stauraum neben anderen Armseligkeiten. In diesem Workshop geht es darum wie Ausmisten unsere Gesundheit und Lebensqualität erhöht. Es geht um Abschied-Nehmen vom nutzlosen Überfluss. Es geht um das wahre Glück, das bekanntlich mit unserem Innenleben zu tun hat. Damit es sich entfalten kann braucht es Raum im Innen und im Außen. Dieser Raum möchte von uns geschaffen werden. Ich selbst bin seit Jahren „aktive Ausmisterin“ auf allen Ebenen und hatte zu diesem Thema nach der Arbeit mit Ihren Büchern bei Karen Kingston einen Intensivworkshop belegt.
Bitte mitbringen: Schreibzeug, 1 Gegenstand zum Verschenken, Getränk + Snack.
Zusätzliche Kosten: € 5,- für Skript.

Richtig entrümpeln mit Feng Shui

siehe Kurs 2504

2415 Image-Beratung für den Mann EUR 30,00

Petra Bagdahn
Samstag, 16.01.16, 10:00 - 17:00 Uhr / Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
Gutes Aussehen darf nicht dem Zufall überlassen bleiben. Kennen Sie die Wirkung Ihres Erscheinungsbildes auf die Anderen? Ihr Gegenüber findet Sie nur in 7 Sekunden sympathisch, kompetent, interessant oder ...! Persönliche Beratung für den Business-Dress sowie den gemütlichen Feierabend-Look.
- Die Wirkung der Farbe Ihrer Kleidung im Beruf
- Das passende Brillenmodell, das Ihnen am besten steht
Achtung: Sonnenbank gebräunte Haut kann nicht analysiert werden.
Auf Wunsch erhalten Sie einen Farbpaß für € 18,-.

2416 Das perfekte Augen-Make-up EUR 21,00

Helga Dollhofer-Veleta
Freitag, 05.02.16, 17:30 - 21:15 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
Mit den für Ihren Typ passenden Farben und den richtigen Werkzeugen erlernen Sie an diesem Abend das perfekte Augen-Make-up. Es wird Ihnen detailliert der Gesamtaufbau eines kompletten Augen-Make-ups gezeigt und auf Ihre individuelle Augenform abgestimmt. Eine einfache dezente Technik für den Tag, eine anspruchsvolle Variante für den Abend. Sie lernen den Umgang mit Smokey Eyes, wie ein wasserfester Lidstrich 24 Stunden haltbar wird, warum die Form der Augenbrauen extrem wichtig ist und was eine Banane mit den Augen zu tun hat. **Bitte mitbringen:** Standspiegel (sofern vorhanden) und Haarband. Materialkosten 5 € im Kurs.

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt.
Nur Absagen werden mitgeteilt.

Heim – Garten

2501 Das sichere Zuhause – Einbruch-Diebstahl-Beratung EUR 5,00

Klaus Straninger
Montag, 05.10.15, 19:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Ein Einbruch verursacht für die Betroffenen nicht nur materiellen Schaden, Verwüstung des Zuhauses und Verlust der Privatsphäre, sondern oft auch massive psychische Folgeprobleme. Angesichts der Tatsache, dass Einbrüche in den letzten Jahren stetig zugenommen haben, ist guter Rat teuer/billig. Herr Straninger wird Sie an diesem Abend umfassend darüber informieren, wie Sie sich teilweise mit einfachen Mitteln vor Einbruch und Diebstahl schützen können.

2502 Altengerechtes Wohnen - barrierefreie Wohnung EUR 6,00

Andreas Kölblinger
Donnerstag, 15.10.15, 19:30 - 21:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 3, Schulstr. 2
Im Vortrag „Altengerechtes Wohnen - barrierefreie Wohnung“ möchte ich Ihnen als Architekt zeigen, wie Sie Ihr Eigenheim, das Ihrer Eltern oder Großeltern fachgerecht barrierefrei umgestalten und umbauen können. Anhand von Fotobeispielen werde ich Ihnen Möglichkeiten zeigen, Barrieren abzubauen und Themen wie Badewanne mit Tür, bodengleiche Dusche, Treppenlift, Haltegriffe und Schwellen ansprechen.
Ich werde mit Ihnen über Finanzierung durch Fördermittel sprechen und Ihnen Adressen nennen, an die Sie sich wenden können, wenn Sie weitere Beratung benötigen.

2503 Baustelle zu Hause - Eigenleistung im Eigenheim EUR 5,00

Andreas Kölblinger
Mittwoch, 21.10.15, 19:30 - 21:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
Sie möchten die eigenen vier Wände umbauen oder modernisieren? Im eigenen Haus oder der Wohnung sieht man immer etwas, das man ausbessern oder umbauen will. Ich möchte Ihnen als Architekt einige typische Tücken bei Umbaumaßnahmen und Sanierungen zeigen und erklären, wie Sie diese beheben oder vermeiden können. Wie führe ich selbst Maler-, Putz-, Trockenbau- oder Schreinerarbeiten aus? Wie beauftrage ich Handwerker, prüfe Angebote, überwache Arbeiten oder nehme Bauleistungen ab? Wie beginne ich mit einer Planung? Für welche Maßnahmen brauche ich eine Genehmigung? Woher beziehe ich meine Baustoffe als Privatperson? Alle diese Fragen möchte ich Ihnen an diesen Abend beantworten.

2504 Richtig entrümpeln mit Feng Shui EUR 5,00

Vortrag
Susanne Grethlein
Dienstag, 17.11.15, 18:00 - 19:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 3, Schulstr. 2
Wer hat das nicht zu Hause: unaufgeräumte Schubläden, Regale, Schränke voll mit Kram?
Sie lernen mit Feng Shui, sich von unnötigem Ballast zu befreien und wie Sie wieder Ordnung und Energie in das Leben bringen können. Es gilt „Altes“ loszulassen, um Raum zu schaffen, damit Sie „Neues“ willkommen heißen können.

„Weniger ist Mehr“

siehe Kurs 2414

2505 Traumgartenwerkstatt — EUR 40,00

Matthias Hagl
Samstag, 28.11.15, 9:30 - 17:30 Uhr
Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, V 1.5, Schulstr. 2
Acht Teilnehmende, ein Tisch, tausend Ideen: aus Ihren Gartenfotos, Plänen und Skizzen entwickeln wir gemeinsam Ihren eigenen Traumgarten. Wir erarbeiten in Werkstattatmosphäre Grundlagen (Kompost, Bodenverbesserung, Pflanzplanung und vieles mehr), gelangen über geübte Wahrnehmung und grundlegende Planungsschritte zu Techniken der Visualisierung und Umsetzung des Geplanten. Als Ergebnis halten Sie am Ende des Tages eine Planskizze in Händen, die Ihnen den Weg zu Ihrem Traumgarten weist.

2506 Badumbau - Was ist zu beachten — EUR 5,00

Andreas Kölblinger
Donnerstag, 03.12.15, 19:30 - 21:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 3, Schulstr. 2
In meinem Vortrag möchte ich Ihnen als Architekt Tipps geben, wie ein Badumbau geplant und ausgeführt werden kann. Ob Sie die Maßnahme komplett in Eigenleistung erstellen wollen oder durch Beauftragung von Handwerkern spielt dabei keine Rolle. Ich möchte Sie auf die Möglichkeiten und Fallstricke bei der Planung hinweisen, außerdem erkläre ich Ihnen die nötigen Arbeiten und Bauabläufe.

2507 Elektrosmog - allgegenwärtig, aber völlig unterschätzt! — EUR 7,50

Uwe Dippold
Donnerstag, 10.12.15, 19:30 - 21:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 3, Schulstr. 2
Wir leben mit Hochspannungsleitungen, Trafostationen, Induktionsherden, Wasserbetten, Heizkissen, DECT-Telefonen, WLAN-Routern und vielen anderen Schnurlosgeräten, Mobiltelefonen und Mobilfunkantennen, Haushaltsgeräten, Unterhaltungselektronik etc. Auch unbeabsichtigt müssen viele Menschen Elektrosmog hinnehmen: Sie bekommen von den Telefonfirmen digitale Router und meinen, sie müssten dann auch neue Telefone kaufen; überall werden neuartige, funkende Stromzähler eingebaut, viele Leuchten sind mit LED-Lampen ausgestattet, obwohl es gesundheitlich für manche problematisch sein kann. All diese Elektrogeräte, Kabel und Installationen erzeugen elektrische und magnetische Felder!
Alle Geräte mit Funkverbindungen erzeugen zusätzlich hochfrequente Emissionen. Diese Felder und Strahlungen sind ständige Stressfaktoren für den Körper. Sie schwächen das menschliche Immunsystem, verursachen direkte Schäden auf zellulärer Ebene und beeinflussen das Nervensystem. Sie sind deshalb mitverantwortlich für viele moderne Gesundheitsprobleme wie Burnout, Schlafstörungen, allgemeine Schwäche, dauernde Müdigkeit, Stoffwechselkrankheiten, ADS und ADHS, Kreislaufprobleme und vieles andere. Im Vortrag werden ausführliche Informationen zu diesem Thema gegeben und auf eine Vielzahl von möglichen Vermeidungsstrategien hingewiesen. Die Teilnehmer bekommen Tipps und Hinweise, um ihre persönlichen Situation einschätzen zu können.

Die VHS Oberasbach verfügt über ein gestaffeltes, teilnehmerabhängiges Gebührensystem (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen S. 298/299). Es kann sein, dass bei Ihrem Kurs eine erhöhte Gebühr anfällt.

2508 Schimmelpilze an Wänden und Decken – ein zunehmendes Problem! EUR 7,50

Informationen für Mieter und Vermieter, Eigentümer und alle anderen Menschen
Uwe Dippold
Donnerstag, 21.01.16, 19:30 - 21:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Schimmelwachstum in Innenräumen ist heutzutage fast überall zu finden. Schimmel ist somit fast normal geworden, aber trotzdem ein hygienischer Mangel! Schimmel in Wohnräumen bewirkt oft eine gefährliche Belastung der Atemluft mit massiven Folgen für die Gesundheit der Bewohner!
Liegt die Ursache für den Schimmelbefall am falschen Lüften, am falschen Heizen, an der Wärmedämmung, an feuchten Mauern oder ganz woanders?
Wieso wächst Schimmel und wie kann man das dauerhaft vermeiden?
Wo kommt das notwendige Wasser für das Schimmelwachstum überhaupt her?
Welche Krankheiten werden durch Schimmel verursacht und warum?
Wie kann und muss man Schimmelbefall sachgerecht sanieren?
Im Vortrag geht es um alle Ursachen für ein Schimmelwachstum an Wänden und Decken von Kellern, Badezimmern, Schlafzimmern und anderswo.
Alle Menschen, gleich ob Wohnungseigentümer oder auch Mieter sollten über die Ursachen für Schimmel, die Gesundheitsrisiken, ihre Rechte und Pflichten in diesem Zusammenhang Bescheid wissen. All diese Bereiche werden thematisiert. Fallbeispiele werden besprochen.

Exkursionen und Führungen:

„Wir helfen wenn Freunde gehen“
Führung bei ANUBIS-Tierbestattungen
siehe Kurs 1309

Rund um den Speisepilz - Pilze sammeln und zubereiten
siehe Kurs 1301

Pilzwanderung
siehe Kurs 1302

Geocaching für Fortgeschrittene - Seiltechnik für „T5“-Geocaches
siehe Kurs 2701

Abendführung im Nürnberger Tiergarten
siehe Kurs 1307

Das etwas andere
Geschenk…
…ein Gutschein
von der vhs Oberasbach
Rufen Sie uns an, wir informieren Sie gerne. Tel. 09 11 / 96 91 - 148

Natur und Tier

NEU

2601 „Nasenspiele“ EUR 14,00

Sinnvolle Beschäftigung für Hunde die Spaß macht!
Heidi Stafflinger
Samstag, 10.10.15, 15:00 - 18:00 Uhr
Treff: Ende Hainbergstraße (Ecke Gebersdorfer Str. 117), Nbg.
Der Geruchssinn ist beim Hund besonders leistungsfähig und ein wesentliches Element seiner Welt. Tagtäglich erkunden und kontrollieren Hunde ihre Umwelt olfaktorisch, also mit der Nase. Suchspiele entsprechen damit den natürlichen Bedürfnissen unserer Hunde, fordern sie geistig und körperlich, fördern die Bindung zwischen Mensch und Tier durch die gemeinsame lustbetonte Beschäftigung und bieten vielfältige Möglichkeiten, Hunde entsprechend ihrer rassespezifischen Veranlagungen auszulasten.
Auch jagdlich hochgradig motivierte oder besonders selbständige und schwer kontrollierbare Hunde orientieren sich durch die gemeinsame sinnvolle und artgerechte Beschäftigung mehr an ihrem Menschen. Also nutzen Sie doch seine besonderen Fähigkeiten! Verlegen Sie häufig Ihre Schlüssel oder Ihr Mobiltelefon, sind Sie allergisch auf Haselnüsse oder andere Lebensmittel, gehen Sie gerne Pilze sammeln?
Diese Schnupperstunde bietet die Möglichkeit die Vorlieben Ihres Hundes auszuprobieren und damit die olfaktorische Welt Ihres Hundes besser kennen zu lernen.
Die Kursdauer (2 oder 3 Stunden) richtet sich nach der Teilnehmerzahl.

2602 Artgerechte Ernährung für Hunde EUR 21,00

Daniela Leikauf
Freitag, 16.10.15, 17:00 - 18:30 Uhr
Freitag, 23.10.15, 17:00 - 18:30 Uhr
Freitag, 30.10.15, 17:00 - 18:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
Ernährung, warum ist es so wichtig, unsere Tiere der Art entsprechend zu ernähren? Auf drei aufeinander folgende Abende erhalten Sie einen Einblick in die Ernährungslehre und erfahren, wie die artgerechte Ernährung Ihres Hundes aussehen kann:
1. Abend - Grundlagen:
- Aufbau des Magen-Darm-Traktes eines Fleischfressers
- Warum man Hunde nicht vegetarisch ernähren kann
- Ernährung: Fundament für Gesundheit

2. Abend - Wie sieht artgerecht aus:
- Was gehört auf den Speiseplan?
- Welche Mengen und was wird wie gefüttert
- BARF oder alternative Fertignahrung

3. Abend:
- Etikettenlesen
- Futterplan auf den eigenen Hund abgestimmt

Skript 6,50 € im Kurs.

„Lecker! Das schmeckt dem Hund!“

Kurs 2604

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt. Nur Absagen werden mitgeteilt.

2603 Artgerechte Ernährung für Katzen **EUR 14,00**

Daniela Leikauf
Freitag, 13.11.15, 17:00 - 18:30 Uhr
Freitag, 20.11.15, 17:00 - 18:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, V 1.4, Schulstr. 2
Ernährung, warum ist es so wichtig, unsere Tiere der Art entsprechend zu ernähren? Sie erhalten einen Einblick in die Ernährungslehre für Katzen und erfahren was für einen Fleischfresser, die die Katzen sind, auf dem Speiseplan stehen soll?
1. Abend - Grundlagen:
- Aufbau Magen-Darm-Trakt
- Warum man Katzen nicht vegetarisch ernähren kann
- Ernährung: Fundament für Gesundheit
2. Abend - Wie sieht artgerecht aus:
- Was gehört auf den Speiseplan?
- Welche Mengen und was wird wie gefüttert
- BARF oder alternative Fertignahrung
Skript 4,- € im Kurs.

2604 Lecker! Das schmeckt dem Hund! **EUR 10,50**

Daniela Leikauf
Freitag, 18.12.15, 17:00 - 19:15 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
NEU
Wir kochen für den eigenen Hund und erstellen eine komplette Mahlzeit. Ebenso werden wir erlernen, wie man artgerechte Leckerlies zubereitet und bäckt. Bitte bei Anmeldung Gewicht des Hundes angeben. Bitte Behälter für Kostproben mitbringen. Materialkosten für Fleisch/Obst/Gemüse/Öle usw. 10,- € im Kurs.

2605 Homöopathische Notfallapotheke für Haustiere **EUR 5,00**

Daniela Leikauf
Donnerstag, 26.11.15, 17:00 - 18:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
Ein Hund verletzt sich, eine Katze liegt teilnahmslos auf dem Sofa, unser Kaninchen frisst nicht wie gewohnt! Was ist zu tun? Sie möchten die Situation einschätzen und helfen können, aber wie? An diesem Abend lernen Sie Krankheitsanzeichen zu deuten und wie man sanft, mit Homöopathie, erste Hilfe leisten kann. Skript 4,00 € im Kurs.

2606 Impfung für Hunde und Katzen - wirklich notwendig? **EUR 5,00**

Daniela Leikauf
Freitag, 27.11.15, 17:00 - 18:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
Wird zu viel geimpft? Was schreibt der Gesetzgeber vor? Kann es zu Impfschäden am geliebten Tier kommen? Gibt es Alternativen zum Impfen? Aus der Antwort auf diese Fragen können Sie ein eigenes, passendes Impfschema für Ihr Tier ableiten.
Ganz besonderes wird dabei unser Augenmerk auf eine ganzheitliche Betrachtung gelegt. Was trägt zur Gesunderhaltung bei? Skript 4,00 € im Kurs.

Die VHS Oberasbach verfügt über ein gestaffeltes, teilnehmerabhängiges Gebührensystem (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen S. 298/299). Es kann sein, dass bei Ihrem Kurs eine erhöhte Gebühr anfällt.

Technik

2701 Geocaching für Fortgeschrittene – Seiltechnik für „T5“-Geocaches — EUR 35,00

Christoph van Kempen
Sonntag, 18.10.15, 10:00 - 18:00 Uhr
Treff: 10.00 Uhr bei N 49° 30.959 E 011° 18.864 (Nähe Lauf)
Der Kurs wendet sich an jugendliche und erwachsene Geocacher, die die für gängige „T5“-Caches erforderliche Seiltechnik erlernen wollen. Auch Geocacher mit T5-Erfahrung können hier ihr Können erweitern und ihre Technik verbessern.
Es werden Beispiele für T5-Geocaches mit der jeweils erforderlichen Seiltechnik gezeigt und das sichere „Heben“ der versteckten Behälter geübt. Kursinhalte: u.a. Materialkunde, Pilotleine/Big Shot, Cambiumschoner, Seilbefestigung, Aufstiegstechniken, Abseilen.
Bereits vorhandene Ausrüstung kann/soll verwendet werden, Leihausrüstung kann für Euro 5,- pro Person zur Verfügung gestellt werden. Zur eigenen Sicherheit und zur Anschaffung persönlicher Ausrüstung erfolgt eine intensive Beratung, die Verantwortung trägt jedoch jeder Kursteilnehmer selbst. Die Kleidung wird möglicherweise schmutzig und sollte entsprechend ausgewählt werden. Bitte Verpflegung mitbringen.
Treff: 10.00 Uhr bei N 49° 30.959 E 011° 18.864 (Nähe Lauf) - findet bei jedem Wetter statt. Mindestalter 14 Jahre für Jugendliche ohne Begleitung eines Erziehungsberechtigten. Der Preis gilt für einen Erwachsenen. Kinder ab 10 Jahren können zusätzlich angemeldet werden (Kursgebühr 50%).
Treff: 10.00 Uhr bei N 49° 30.959 E 011° 18.864 (Nähe Lauf) - findet bei jedem Wetter statt. Mindestalter 14 Jahre für Jugendliche ohne Begleitung eines Erziehungsberechtigten.

Kann ich ein Android Smartphone bedienen? — EUR 7,00

2702 **Klaus Pöllmann**
Donnerstag, 24.09.15, 10:15 - 11:45 Uhr
Rathaus Oberasbach, Zi. 307, Rathausplatz 1

2703 **Klaus Pöllmann**
Donnerstag, 24.09.15, 19:30 - 21:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 3, Schulstr. 2
Einführung in die einfache Bedienung eines Android Smartphone. Telefonieren, SMS und Apps beherrschen. Teilnehmer bitte Smartphone mitbringen.

Software installieren und deinstallieren leichtgemacht — EUR 7,00

2704 **Klaus Pöllmann**
Donnerstag, 03.12.15, 10:15 - 11:45 Uhr
Rathaus Oberasbach, Zi. 307, Rathausplatz 1

2705 **Klaus Pöllmann**
Donnerstag, 03.12.15, 19:30 - 21:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
Wie installiere ich Windows-Programme von CD/DVD oder Internet. Installation einer App auf Android Tablets. Wie deinstalliere ich Programme oder Apps.
Bitte Laptop oder Tablet-PC mitbringen.

Umstieg von Windows PCs auf Tablets — EUR 7,00

2706 **Klaus Pöllmann**
Donnerstag, 21.01.16, 10:15 - 11:45 Uhr
Rathaus Oberasbach, Zi. 307, Rathausplatz 1

2707 **Klaus Pöllmann**
Donnerstag, 21.01.16, 19:30 - 21:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, V 1.1 Textilzimmer, Schulstr. 2
Wofür brauche ich das Tablet? Unterschied der Plattformen Windows und Android. Welches Tablet ist sinnvoll für mich?

E-Mail & Microsoft-/Google-Konto einrichten wie die Profis EUR 7,00

2708 **Klaus Pöllmann**
Donnerstag, 04.02.16, 10:15 - 11:45 Uhr
Rathaus Oberasbach, Zi. 307, Rathausplatz 1

2709 **Klaus Pöllmann**
Donnerstag, 04.02.16, 19:30 - 21:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 3, Schulstr. 2
Inhalt: E-Mail-Konten einrichten mit Outlook, Thunderbird und Co. Erstellen eines Microsoft-Kontos für Windows 8.1. Erstellen eines Google-Kontos für Google Dienste auf Android Geräten.

Bitte beachten Sie auch unser reichhaltiges Programmangebot mit EDV Kursen im Bereich Beruf.

Initiative Demenzfreundliche Kommune

2801 Positiver Umgang mit Demenz – authentische Informationen, nicht nur für Angehörige gebührenfrei

Vortrag im Rahmen der Initiative demenzfreundliches Oberasbach
Siegfried Haus
Montag, 28.09.15, 19:30 - 21:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2

Über 70% aller Pflegebedürftigen werden zuhause gepflegt! Es werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie man die nicht einfache Zeit zu meistern lernen kann. Der Dozent ist selbst pflegender Angehöriger und spricht über seine achtjährige Erfahrung im Umgang mit der Krankheit:
- Vergesslichkeit / Krankheitsverlauf
- Umgang mit dem Kranken (Wertschätzung)
- Anpassung der Wohnung
- Hilfe durch Pflege-Krankenkasse/Pflegeinstitute/Landkreis ...
- Grad der Behinderung und Merkmale
- Reha für pflegende Angehörige, und vieles mehr...

Nette Anekdoten runden den Abend ab und zeigen beispielhaft, dass auch der Humor dazugehört. Nicht die Einschränkungen stehen im Vordergrund, sondern die Fähigkeiten. Trotz der schlimmen Krankheit muss niemand verzweifeln!

2802 Wohnraumberatung für Demenzerkrankte gebührenfrei

Raisa Stein-Schwappach
Montag, 30.11.15, 19:00 - 20:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Vortrag der Volkshochschule Oberasbach in Zusammenarbeit mit dem Arbeitskreis Demenzfreundliche Kommune.

Arbeiten mit Menschen mit Behinderung

2901 Arbeiten mit Menschen mit Behinderung – Behinderten Club OASIS gebührenfrei

Gerhard Hable
Nur für Mitglieder
Bereits im 31. Jahr treffen sich einmal im Monat, jeden 3. Samstag (und nach Absprache) in ihrer Freizeit die Mitglieder im Club OASIS, um gemeinsam einen Nachmittag für Menschen mit Behinderung mit Sport, Spiel und viel Spaß zu gestalten.

Diese Veranstaltung ist gebührenfrei und nur für Mitglieder des Behindertenclubs OASIS. Neue Interessenten bitten wir vorher um Kontaktaufnahme über die VHS.

Junge vhs

Spezielles für Kinder

Ihre Ansprechpartnerin
Junge VHS
Susann Seidl:
Tel. 0911 / 96 91-167

junge vhs

Inhaltsverzeichnis junge VHS

Titel	Kursnummer
Naturerfahrungen und Exkursionen für Erwachsene und Kinder	1302, 1307
Kindergeburtstage	3000
Kurse mit Kleinkindern	
Babymassage, PEKIP	3101 – 3106
Bewegungs- und Spielkurse	3107 – 3110
TIGERMUT - Selbstbehauptungstraining für 5 - 7 jährige Jungen	3111 - 3113
Musik, Tanz und Theater	
Musikalische Früherziehung	3201 - 3204
Blockflöte, Gitarre, Klavier	3205 - 3211
Orientalischer Tanz	3212 - 3213
Ausbildung zum Dance Coach	3214
Dance Mix, Hip Hop, Zumba®	3215 – 3217
Kids on Stage!	3218
Bewegung und Sport	
Yoga	3219 – 3223
Eltern-Kind-Turnen	3224 - 3229
Floorball, Slackline, Skateboard, Inliner	3230 – 3235
Kochkurse	
Food Carving	3302 – 3303
Kochen mit Käse, Geschenke aus der Küche	3301, 3304
Kochkurs für Jugendliche	3305 - 3307
Eltern-Kind-Kochkurs	3308
Asiatisch Kochen	3309 - 3310
Gestalten	
Handwerkliches Gestalten, Töpfern	3400 - 3424
Frühes Forschen	3425 - 3429
Experimente	3430 – 3434
EDV und Computer	
Computerschreiben, Bildbearbeitung, Computer-Workshop	3501 – 3504
Zielgruppenprogramme:	
Jugendliche Spezial	
Der erste Eindruck zählt!	3601
Lern- und Arbeitsstrategien	4101
Umgang mit Prüfungsangst	4102
Förderkurse für die Abschlussprüfungen	4201 - 4215

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt.
Nur Absagen werden mitgeteilt.

Junge vhs
Spezielles für Kinder

Junge VHS

Naturerfahrungen und Exkursionen für Erwachsene und Kinder

Pilzwanderung
Führung für Erwachsene und Kinder ab 7 Jahren
siehe Kurs 1302

Abendführung im Nürnberger Tiergarten
Führung für Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren
siehe Kurs 1307

Kindergeburtstage

3000 Kindergeburtstag

Kreativworkshop an der VHS Oberasbach
Sie können bei der VHS Oberasbach einen Kreativ-Workshop für einen Kindergeburtstag buchen. Dies ist vor allem dann von Vorteil, wenn Sie selbst nicht über geeignete Räume verfügen, in denen ein Kreativworkshop durchgeführt werden kann. Sie können zwischen einem 2-Stunden-Workshop und einem 2,5 bis 3-Stunden-Workshop wählen. Unsere kompetenten Dozenten bieten Ihnen dazu folgende Themen an:

2-Stunden-Workshop (à 75,00 EUR):
3-D-Malen (ab 7 Jahren)
Adventskranz binden (ab 7 Jahre)
Bettelarmbänder biegen (ab 10 Jahre)
Bonbons selbstgemacht (ab 6 Jahre)
Brandmalerei (ab 8 Jahre)
Drachenbau - Kopffüßlerdrachen (ab 6 Jahre)
Heufiguren binden (ab 6 Jahre)
Kerzen selbst verzieren (ab 7 Jahre)
Kürbis schnitzen (ab 6 Jahre)
Mineralien schleifen (ab 6 Jahre)
Schatztruhe - Workshop (ab 6 Jahre)
Serviettentechnik auf Tassen und Stofftaschen (ab 6 Jahre)
Töpfern (ab 6 Jahre)

2,5 bis 3-Stunden-Workshop (à 95,00 EUR):
Bumerang bauen (ab 8 Jahre)
Drachenbau - Delta Drachen oder Kastendrachen (ab 8 Jahre),
Schmetterlingsdrachen (ab 9 Jahre)
Experimente (Themenauswahl: Klang und Schall, Licht, Luft und Luftdruck, Schwerkraft und Gleichgewicht, Flüssigkeiten, Elektrizität, Feuer) (ab 8 Jahre)
Flipperspiel - selbstgebaut (ab 8 Jahre)
Gipsfiguren (ab 8 Jahre)
IFOS / Interessante Flug-Objekte bauen (ab 8 Jahre)
Käferwindrad für den Herbst (ab 8 Jahre)
Laubsägearbeiten z.B. Lieblings-Fußballstar, Ritterburg, Drachenburg, Holzspiel, Kantenhocker (ab 8 Jahre)
Mäusefallen-Rennauto bauen (ab 9 Jahre)
Modellheißluftballone bauen und steigen lassen (ab 9 Jahre)
Papierschöpfen (ab 6 Jahre)
Perlentiere und Perlenfiguren (ab 8 Jahre)
Ringe fädeln (ab 12 Jahre)

Fortsetzung auf der nächsten Seite...

Fortsetzung Kindergeburtstage:

Schlüsselanhänger aus Plexiglas (ab 8 Jahre)
Schmuck aus Fimo (ab 9 Jahre)
Seidenmalerei mit neuen Techniken (ab 8 Jahre)
Silberne Fantasieanhänger schmieden (ab 9 Jahre)
Silberne Freundschaftsringe schmieden (ab 10 Jahre)
Slackline (ab einer Körpergröße von 120 cm)
Windfische für Garten und Balkon (ab 8 Jahre)
Windrad mit Wetterfahne (ab 8 Jahre)
Windlichtgläser (ab 6 Jahre)

Sie wählen sich ein Thema aus und besprechen mit uns Tag und Uhrzeit der Aktion (optimal 6 Wochen vorher). Teilnehmen können in der Regel bis zu 10 Kinder. Die Kindergeburtstage kosten 75,00 EUR (bei einem 2-Stunden-Workshop) und 95,00 EUR (bei einem 2,5 bis 3- Stunden-Workshop) zuzüglich Materialkosten (je nach Thema zwischen 3,00 EUR und 14,00 EUR pro Kind).

Bitte sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gerne. Tel.: 0911/9691-167.

Kurse mit Kleinkindern

Babymassage für Kinder von 2 - 6 Monaten (nach Leboyer) EUR 35,00

3101 **Carmen Zeltner**
Mittwoch, 11.11.15, 15:00 - 16:00 Uhr, 5x
FFW Oberasbach, Raum 1, Roßtaler Str. 10

3102 **Carmen Zeltner**
Mittwoch, 13.01.16, 15:00 - 16:00 Uhr, 5x
FFW Oberasbach, Raum 1, Roßtaler Str. 10
Berührt, gestreichelt und massiert werden, das ist Nahrung für das Kind. Nahrung, die genauso wichtig ist wie Mineralien, Vitamine und Proteine. Nahrung, die Liebe ist. (F. Leboyer) Die Kunst, ein Baby zu massieren, ist leicht zu erlernen. Die Babymassage ist ein Dialog der Liebe zwischen Müttern und ihren Babys. Sie wirkt beruhigend und belebend zugleich und die kindliche Entwicklung wird gefördert. Bitte Handtücher mitbringen. Materialkosten ca. 3,00 EUR im Kurs. Bitte bei der Anmeldung den Namen und das Geburtsdatum des Kindes mit angeben. Da wir bei der Babymassage eine entspannte und ruhige Atmosphäre benötigen, können leider keine Geschwisterkinder mitgebracht werden.

PEKiP Bewegungsspiele für Babys

3103 **Sonja Pelzner** **EUR 70,50**
Montag, 09.11.15, 11:00 - 12:30 Uhr, 10x
Für Babys von 6 - 14 Wochen bei Kursbeginn
am 14.12.15 und 21.12.15 kein Kurs
FFW Oberasbach, Raum 1, Roßtaler Str. 10

3104 **Maria Eberhard-Meyer** **EUR 85,00**
Dienstag, 29.09.15, 9:00 - 10:30 Uhr, 12x
Für Babys von 2 - 5 Monaten bei Kursbeginn
am 22.12.15 kein Kurs
FFW Oberasbach, Raum 1, Roßtaler Str. 10

3105 **Sonja Pelzner** **EUR 85,00**
Montag, 21.09.15, 9:00 - 10:30 Uhr, 12x
Für Babys von 7 - 9 Monaten bei Kursbeginn
am 28.09.15, 14.12.15 und 21.12.15 kein Kurs
FFW Oberasbach, Raum 1, Roßtaler Str. 10

Fortsetzung auf der nächsten Seite...

3106 Maria Eberhard-Meyer **EUR 85,00**
Freitag, 02.10.15, 11:15 - 12:45 Uhr, 12x
Für Babys von 8 - 10 Monaten bei Kursbeginn
am 23.10.15 und 11.12.15 kein Kurs
FFW Oberasbach, Raum 1, Roßtaler Str. 10
Das Prager Eltern Kind Programm ist ein Angebot für Eltern mit ihren Babys im ersten Lebensjahr. Durch individuelle Anregungen und Spiele wollen wir die Kinder in ihrer jeweiligen Entwicklungsphase unterstützen und begleiten. Der Raum ist genügend aufgeheizt, um den Babys die Möglichkeit zu geben, nackt zu spielen. Die Kinder machen erste Erfahrungen mit Gleichaltrigen. Darüber hinaus bleibt Zeit, Informationen und Erfahrungen zu Themen wie Ernährung, Gesundheit, Erziehung, Berufstätigkeit usw. auszutauschen. Kinder mit Entwicklungsverzögerung und Kinder mit Behinderung sind herzlich willkommen. Bitte den Namen und Geburtsdatum des Kindes bei der Anmeldung angeben und Windel, Unterlage und Handtuch für die Babys sowie leichte Bekleidung für die Eltern mitbringen. Materialgeld im Kurs.

3107 SingSpielKreis — EUR 94,50

Für Kinder von 12 bis 18 Monaten bei Kursbeginn und einer Begleitperson
Sonja Pelzner
Freitag, 25.09.15, 9:00 - 10:30 Uhr, 15x
am 02.10.15 und 18.12.15 kein Kurs
FFW Oberasbach, Raum 1, Roßtaler Str. 10
Kinder im zweiten Lebensjahr wollen singen, spielen, musizieren, tanzen, Fingerspiele und Kniereiter erleben. All das tun wir im SingSpielKreis. Durch gemeinsames Singen, Bewegen und Musizieren mit einfachen Instrumenten wird die Freude an der Musik geweckt und weiterentwickelt. Außerdem machen wir kleine jahreszeitliche Bastel- und Malexperimente. Die Kinder können im SingSpielKreis ihre Welt spielerisch erforschen und durch den Kontakt mit Gleichaltrigen ihre sozialen Fähigkeiten erproben. Durch die aktive Begleitung der Eltern lernen die Kinder am Vorbild der Großen und gemeinsam mit Mama, Papa oder einer anderen vertrauten Begleitperson erfahren sie unterschiedliche Musik- und Spielideen für zu Hause. Auch die Eltern finden hier Gelegenheit, sich mit anderen über ihre Erfahrungen und Erlebnisse mit ihren Kindern auszutauschen. Name und Geburtsdatum des Kindes bitte bei der Anmeldung mit angeben und Klebestift, Schere, Malerkittel, kleines Vesper sowie Stoppersocken mitbringen. Materialgeld von 5,00 EUR wird im Kurs eingesammelt.

Die kunterbunten Fingerzwerge — EUR 85,00

3108 Katrin-Natascha Peschke
Mittwoch, 30.09.15, 9:15 - 10:45 Uhr, 12x
Für Kinder von 12 - 18 Monaten
FFW Oberasbach, Raum 1, Roßtaler Str. 10

3109 Katrin-Natascha Peschke EUR 85,00
Mittwoch, 30.09.15, 11:00 - 12:30 Uhr, 12x
Für Kinder von 18 - 30 Monaten
FFW Oberasbach, Raum 1, Roßtaler Str. 10

3110 Katrin-Natascha Peschke EUR 85,00
Donnerstag, 01.10.15, 9:30 - 11:00 Uhr, 12x
Für Kinder von 2,5 - 3 Jahren
FFW Oberasbach, Raum 1, Roßtaler Str. 10
Spielen, lernen, spielend lernen! Das Spiel eröffnet dem Kind die besten Möglichkeiten zur Entfaltung seiner Fähigkeiten und stellt die aktivste Form des Lernens für ein Kind dar. Mit Liedern, Bewegungs-, Kreis- und Fingerspielen, Tänzen, spielerischen Übungen für alle Sinne, kleinen Bastelangeboten und Freispiel wollen wir unsere Kinder bei der Entdeckung ihrer Fähigkeiten begleiten und fördern. Auch der Kontakt untereinander bzw. unter den Eltern und der Austausch der Erfahrungen mit den Kindern im Alltag soll nicht zu kurz kommen. Bitte Schere, Klebstoff, Stoppersocken, eine kleine Vesper und Trinken mitbringen! Materialgeld 5,00 EUR im Kurs. Bitte den Namen und das Geburtsdatum des Kindes bei der Anmeldung mit angeben.

3111 TIGERMUT - Elternabend für Kurs 3112 und 3113 gebührenfrei

Erika Pöllet
Dienstag, 27.10.15, 19:30 - 21:00 Uhr
FFW Oberasbach, Raum 1, Roßtaler Str. 10
Unsere Dozentin Frau Pöllet lädt alle Eltern, deren Kinder in den Kursen 3112 und 3113 angemeldet sind, zum Elternabend ein.

3112 TIGERMUT - Selbstbehauptungstraining für 5 - 7 jährige Jungen EUR 25,00

Kleingruppe - höchstens 6 Teilnehmer
Erika Pöllet
Dienstag, 10.11.15, 14:00 - 15:30 Uhr, 3x
FFW Oberasbach, Raum 1, Roßtaler Str. 10
Kinder brauchen eine gesunde psychische Stärke, damit sie handeln können, denn seelische, körperliche und sexuelle Übergriffe können den Kindern überall begegnen. Der Tiger und die Dozentin helfen hier speziell den Jungs, ihre eigenen Bedürfnisse und Gefühle wahrzunehmen und auszudrücken. Außerdem lernen sie selbstsicherer zu werden, sich gestärkt zu fühlen, so dass sie auch NEIN sagen und Grenzen setzen können. Die 3 Nachmittage sind aufeinander aufgebaut und vermitteln auf kindgerechte Weise die Inhalte des Trainings. Wir malen, singen, machen Rollenspiele und haben viel Spaß miteinander.
Vor dem Training lädt die Dozentin die Eltern der angemeldeten Kinder zu einem Elternabend ein, der Ihnen einen Einblick in ihre Arbeit vermittelt. Außerdem zeigt sie Ihnen konkrete Handlungsmöglichkeiten auf, wie Sie auch im Alltag Ihre Kinder unterstützen können. Der Elternabend findet am Dienstag, den 27.10.2015 um 19:30 Uhr, FFW Oberasbach, Raum 1, Roßtaler Str. 10 statt.

3113 TIGERMUT - Selbstbehauptungstraining für 5 - 7 jährige Mädchen EUR 25,00

Kleingruppe - höchstens 6 Teilnehmer
Erika Pöllet
Dienstag, 10.11.15, 16:00 - 17:30 Uhr, 3x
FFW Oberasbach, Raum 1, Roßtaler Str. 10
Kinder brauchen eine gesunde psychische Stärke, damit sie handeln können, denn seelische, körperliche und sexuelle Übergriffe können den Kindern überall begegnen. Der Tiger und die Dozentin helfen hier speziell den Mädchen, ihre eigenen Bedürfnisse und Gefühle wahrzunehmen und auszudrücken. Außerdem lernen sie selbstsicherer zu werden, sich gestärkt zu fühlen, so dass sie auch NEIN sagen und Grenzen setzen können. Die 3 Nachmittage sind aufeinander aufgebaut und vermitteln auf kindgerechte Weise die Inhalte des Trainings. Wir malen, singen, machen Rollenspiele und haben viel Spaß miteinander.
Vor dem Training lädt die Dozentin die Eltern der angemeldeten Kinder zu einem Elternabend ein, der Ihnen einen Einblick in ihre Arbeit vermittelt. Außerdem zeigt sie Ihnen konkrete Handlungsmöglichkeiten auf, wie Sie auch im Alltag Ihre Kinder unterstützen können. Der Elternabend findet am Dienstag, den 27.10.2015 um 19:30 Uhr, FFW Oberasbach, Raum 1, Roßtaler Str. 10 statt.

Die VHS Oberasbach verfügt über ein gestaffeltes, teilnehmerabhängiges Gebührensystem (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen S. 298/299). Es kann sein, dass bei Ihrem Kurs eine erhöhte Gebühr anfällt.

Junge vhs
Spezielles für Kinder

Musik, Tanz und Theater

Musikalische Früherziehung für Anfänger **EUR 52,50**

3201 **Bianka Briol**
Donnerstag, 01.10.15, 15:00 - 15:45 Uhr, 25x
Für Kinder von 4 - 5 Jahren
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5, Kirchenweg 47

3202 **Bianka Briol**
Donnerstag, 01.10.15, 15:45 - 16:30 Uhr, 25x
Für Kinder von 4 - 5 Jahren
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5, Kirchenweg 47
Singen, Spielen, Musizieren: Wir lernen spielerisch mit Orff-Instrumenten (Rasseln, Klangstäbe, Glockenspiel, Metallophon, Xylophon...) den Umgang mit der Musik sowie den Einstieg in die Rhythmus- und Notensprache. Ein Elternabend ist vorgesehen.

Musikalische Früherziehung für Fortgeschrittene **EUR 52,50**

3203 **Bianka Briol**
Donnerstag, 01.10.15, 16:30 - 17:15 Uhr, 25x
Für Kinder von 5 - 6 Jahren
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5, Kirchenweg 47

3204 **Bianka Briol**
Donnerstag, 01.10.15, 17:15 - 18:00 Uhr, 25x
Für Kinder von 5 - 6 Jahren
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5, Kirchenweg 47
Aufbaukurs für Teilnehmer aus dem letzten Semester. Wir wiederholen die ersten elementaren Musikerfahrungen und bauen auf unsere Rhythmus- und Notensprache auf. Wir lernen gemeinsam als Gruppe zu musizieren.

3205 Blockflöte NEU **EUR 77,00**

Für Kinder von 7 - 10 Jahre
Ursula Müller
Montag, 19.10.15, 15:15 - 16:15 Uhr, 10x
Mittelschule Oberasbach, VI E 4 Mittagsbetreuung, Schulstr. 2
Wir erlernen in der Kleingruppe mit 5 Teilnehmern das Blockflötenspiel. Blockflöte bitte mitbringen.

3206 Gitarre - Anfänger **EUR 77,00**

Für Jugendliche von 8 bis 12 Jahre
Ursula Müller Freitag, 23.10.15, 16:15 - 17:15 Uhr, 10x
Mittelschule Oberasbach, VI E 4 Mittagsbetreuung, Schulstr. 2
Erster Einstieg ins Gitarrenspiel mit Erlernen einfacher Akkorde zur Begleitung moderner Lieder. Kleingruppe mit 4 Teilnehmern.

3207 Gitarre - Fortgeschrittene I **EUR 115,00**

Für Jugendliche von 12 bis 15 Jahre
Ursula Müller
Montag, 19.10.15, 16:30 - 18:00 Uhr, 10x
Mittelschule Oberasbach, VI E 4 Mittagsbetreuung, Schulstr. 2
Weiterführender Gitarrenkurs mit Erlernen der Akkorde und des Tabulatursystems, sowie Schlag - und Zupfmuster zur Begleitung moderner Lieder. Kleingruppe mit 4 Teilnehmern.

3208 Gitarre - Fortgeschrittene II NEU **EUR 115,00**

Für Jugendliche von 12 bis 15 Jahre
Ursula Müller
Freitag, 23.10.15, 17:30 - 19:00 Uhr, 10x
Mittelschule Oberasbach, VI E 4 Mittagsbetreuung, Schulstr. 2
Weiterführender Gitarrenkurs mit Erlernen der Barre`griffe und anspruchsvoller Zupftechniken. Kleingruppe mit 4 Teilnehmern.

Gitarre für Erwachsene

siehe Kurs 8404 bis 8407

Klavier für Anfänger **EUR 100,00**

3209 Stefanie Steible
Für Kinder von 9 bis 11 Jahren
Montag, 05.10.15, 15:30 - 16:30 Uhr, 10x
am 30.11.15 und im Dezember kein Kurs
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2

3210 Stefanie Steible
Für Kinder von 12 bis 14 Jahren
Freitag, 09.10.15, 15:30 - 16:30 Uhr, 10x
am 27.11.15, im Dezember und am 15.01.16 kein Kurs
Pestalozzi-Grundschule Oberasbach, I E 3 Musikzimmer, Schulstr. 2
Das Musizieren miteinander soll von Beginn an genauso gefördert werden wie die individuelle musikalische Ausbildung. Je nach Anzahl der Teilnehmer werden Stücke (theoretisch und praktisch) in einzelnen Phasen erarbeitet und miteinander geübt. Durch die Mischung aus Gruppen- und Einzelunterricht sowie dem Spielen mit dem Lehrer - abwechselnd mit Pausen, in denen theoretische Grundlagen geschult werden - können sich die Schüler besonders gut konzentrieren und es wird eine hohe Effektivität erreicht. Kleingruppe mit 3 - 4 Teilnehmern. Bitte Notenheft und einmalig 5,00 EUR Materialgeld mitbringen.

3211 Klavier für Fortgeschrittene **EUR 100,00**

Für Kinder von 13 bis 15 Jahren
Stefanie Steible
Montag, 05.10.15, 16:30 - 17:30 Uhr, 10x
am 30.11.15 und im Dezember kein Kurs
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Dieser Kurs setzt das Erlernte aus dem Einsteigerkurs fort. Erste komplexere Stücke werden erlernt und geübt. Der Kurs eignet sich auch für Quereinsteiger, die bereits Vorkenntnisse am Klavier mitbringen und den Bass- sowie den Violinschlüssel lesen können. Je nach Anzahl der Teilnehmer werden Stücke (theoretisch und praktisch) in einzelnen Phasen erarbeitet und miteinander geübt. Durch die Mischung aus Gruppen- und Einzelunterricht sowie dem Spielen mit dem Lehrer - abwechselnd mit Pausen, in denen theoretische Grundlagen geschult werden - können sich die Schüler besonders gut konzentrieren und es wird eine hohe Effektivität erreicht. Kleingruppe mit 3 - 4 Teilnehmern. Bitte Notenheft mitbringen.

3212 Orientalischer Tanz - Bauchtanz - Bollywood für Anfänger EUR 20,00

Für Mädchen ab 5 Jahren
Regina Jubl, Künstlername: Alina Amar
Mittwoch, 30.09.15, 16:30 - 17:15 Uhr, 8x
Für Mädchen ab 5 Jahren
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5, Kirchenweg 47
Ihr habt Freude am Tanzen und orientalischen Klängen? In diesem Kurs lernt ihr super Showtänze, die Spaß machen. Wir tanzen zu Bauchtanz-, Bollywood- und Zumba-Musik. Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe, bequeme Kleidung und gute Laune.

3213 Orientalischer Tanz - Bauchtanz - Bollywood für Fortgeschrittene — EUR 20,00

Regina Jubl, Künstlername: Alina Amar
Dienstag, 06.10.15, 15:45 - 16:30 Uhr, 8x
Für Mädchen ab 8 Jahren
Grundschule OAS-Altenberg, Aula, Kirchenweg 47
Ihr habt Freude am Tanzen und orientalischen Klängen? In diesem Kurs lernt ihr super Showtänze, die Spaß machen. Wir tanzen zu Bauchtanz-, Bollywood- und Zumba-Musik. Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe, bequeme Kleidung und gute Laune.

3214 Ausbildung zum Dance Coach — EUR 70,00

Für Jugendliche ab 12 Jahre mit Tanzerfahrung
Nancy Gallego Rico
Sonntag, 04.10.15, 12:15 - 13:45 Uhr, 9x
Sonntag, 17.01.16, 10:00 - 16:00 Uhr, Prüfungstermin
Jugendhaus OASIS, St.Johannesstr. 8, Oberasbach
In diesem Kurs bieten wir eine Ausbildung zum „Dance Coach“ mit Theorie und Praxis an. Hier lernst Du alles, um selbst eine Tanzgruppe zu führen und steigerst Deine Leistungen im Tanzen. Im Anschluss findet eine Abschlussprüfung (schriftlich + mündlich) in Tanzunterrichtsführung, choreographische Anleitung und Betreuung einer Tanzgruppe statt. Ein notwendiges Praktikum im Tanzunterricht, um die Prüfung ablegen zu können, findet nach Absprache mit den Teilnehmern noch zusätzlich statt und ist kostenfrei. Durch die Ausbildung zum Dance Coach wird die Entwicklung von Qualifikationen und individuellen Fähigkeiten der Jugendlichen durch kreatives Arbeiten mit Musik, Tanz und Unterrichtung eines Tanzkurses unterstützt. Die Jugendlichen lernen Verantwortungsgefühl, sowie Organisation einer Kinder-Tanzgruppe kennen. Der Kurs ist auch zur Unterstützung für den Abschluss des Sport-Quali (Thema: Tanzen) und für den Beruf/Studium (Bereich Tanz, Sport und Fitness geht) geeignet. Die Abschlussprüfung besteht aus einem schriftlichen Test (Theorie) und einem mündlichen Test (Praxis) mit a) Tanz mit verschiedenen Stilen vortanzen (Remix oder mehrere Lieder) und b) Tanzunterrichtsführung vorstellen. Der Teilnehmer erhält nach Abschluss der Ausbildung und bestandener Prüfung eine Teilnahmebescheinigung, ein Zertifikat und Zeugnis. Für weitere Infos und Ausbildungsinhalte steht unsere Dozentin Frau Nancy Gallego Rico unter E-Mail: **nancygallego@hotmail.de** gerne zur Verfügung. Dieser Kurs wird in Kooperation mit dem Jugendhaus OASIS durchgeführt.

3215 Tanzworkshop „Dance Mix“ — EUR 5,00

Für Jugendliche ab 12 Jahre
Nancy Gallego Rico
Sonntag, 15.11.15, 10:00 - 12:00 Uhr
Jugendhaus OASIS, St.Johannesstr. 8, Oberasbach
Der Tanzkurs „Dance Mix“ besteht aus folgenden Tanzformen: Hip Hop, Michael Jackson Style, Oriental Dance, Bollywood und Salsa. Hier lernt ihr verschiedene Tanzstile kennen und gemeinsam mit Nancy plant ihr die Choreographie mit eurer Lieblingsmusik. Dieser Kurs wird in Kooperation mit dem Jugendhaus OASIS durchgeführt.

3216 Tanzworkshop „Hip Hop Dance“ EUR 5,00

Für Jugendliche ab 12 Jahre
Nancy Gallego Rico
Sonntag, 21.02.16, 10:00 - 12:00 Uhr
Jugendhaus OASIS, St.Johannesstr. 8, Oberasbach
This is Hip Hop with Crumping, Popping, Locking und Newstyle and fantastic Beats! Dieser Kurs wird in Kooperation mit dem Jugendhaus OASIS durchgeführt.

3217 Tanzworkshop „Zumba® Special“ EUR 5,00

Für Jugendliche ab 12 Jahre
Nancy Gallego Rico
Sonntag, 10.04.16, 10:00 - 12:00 Uhr
Jugendhaus OASIS, St.Johannesstr. 8, Oberasbach
Bei Zumba ist für jeden was dabei: Tanz, Fitness und Choreografie auf abwechslungsreiche Musik wie Latino und aktuelle Charthits. Dieser Kurs wird in Kooperation mit dem Jugendhaus OASIS durchgeführt. Bitte feste Turnschuhe mitbringen.

3218 Kids on stage! EUR 29,50

Schauspielkurs für Jugendliche von 11 bis 16 Jahren
Christine Mertens
Dienstag, 13.10.15, 15:30 - 17:00 Uhr, 6x
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5, Kirchenweg 47
Bei diesem Kurs kannst du ins Schauspielhandwerk reinschnuppern und verschiedene Schauspieltechniken erlernen.Wir wollen improvisieren, Geschichten erfinden und spielen und Szenen erarbeiten. Dazu arbeiten wir an unserem Körper, an unseren Emotionen und an unsere Stimme und Sprache. Zu dem ganzen Spaß, den das Ausleben auf der Bühne bringt, wird noch die Entwicklung der Persönlichkeit geschult, das Selbstbewusstsein gestärkt und die Konzentrationsfähigkeit erhöht - und das ganz von selbst und spielerisch. Im Vordergrund steht das Ausprobieren verschiedener Charaktere, die Verwandlung in andere Personen, die Arbeit am Text und an der Rolle und sich einfach mal trauen, vor und mit anderen Quatsch zu machen. Am Ende können die erarbeiteten Szenen im kleinen Rahmen gezeigt werden. Bitte bequeme Kleidung anziehen und Stoppersocken, Gymnastikschläppchen bzw. Hallenturnschuhe mitbringen.

Bewegung und Sport

Eltern-Kind-Yoga
Für Kinder von 2 bis 4 Jahren und einer Bezugsperson EUR 31,50

3219 Manuela Schopper
Freitag, 02.10.15, 15:00 - 15:45 Uhr, 7x
am 09.10.2015 kein Kurs
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2

3220 Manuela Schopper
Freitag, 04.12.15, 15:00 - 15:45 Uhr, 7x
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Mit den Kindern zusammen machen wir einfache, dynamische Körperübungen. Spielerisch und phantasievoll werden die Yogaübungen in eine Geschichte eingebaut. Durch die Übungen werden Motorik und Körperbewusstsein geschult. Bitte mitbringen: Decke, Matte, Sportkleidung, Stoppersocken und Trinkwasser. Die angegebene Kursgebühr gilt für ein Kind und eine erwachsene Begleitperson. Bitte den Namen und das Geburtsdatum des Kindes bei der Anmeldung mit angeben.

Yoga für Kinder von 6 - 8 Jahren — EUR 23,00

3221 **Manuela Schopper**
Freitag, 02.10.15, 16:00 - 17:00 Uhr, 7x
am 09.10.2015 kein Kurs
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2

3222 **Manuela Schopper**
Freitag, 04.12.15, 16:00 - 17:00 Uhr, 7x
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Spielerisch und phantasievoll werden verschiedene Yoga-Übungen in Geschichten eingebaut. Die Kinder entwickeln ein Gefühl für ihren Körper und stärken ihre Koordination. Mit abschließenden Entspannungsübungen wird die innere Ruhe gefördert, die Wahrnehmung und die Konzentration verbessert. Bitte mitbringen: Matte, Decke, Sportkleidung, Stoppersocken und Trinkwasser.

3223 Familien-Yoga — EUR 5,50

Für alle Altersgruppen
Manuela Schopper
Sonntag, 15.11.15, 10:00 - 11:30 Uhr
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5, Kirchenweg 47
Alle Altersgruppen sind willkommen: Eltern, Kinder, auch Babys, Opa, Oma, Tante, Freunde usw. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Kommt vorbei und lasst euch für Yoga begeistern. Hier habt ihr die Gelegenheit zusammen, mit eurer Familie, Yoga, zu erleben und gemeinsam Zeit zu verbringen. Programm: Sanfte und kräftigende Yogaübungen, Singen, Entspannung, Meditation, Massage, Spiele und Spaß. Bitte mitbringen: Matte, Decke, Sportkleidung, Stoppersocken und Trinkwasser. Bei der Anmeldung bitte den Namen und das Geburtsdatum aller Teilnehmer ab 2 Jahren angeben. Kursgebühr für Kinder: 3,50 EUR, Kursgebühr für Erwachsene 5,50 EUR. Für weitere Auskünfte steht unsere Dozentin Frau Schopper gerne zur Verfügung: Tel. 0911 / 28 94 79.

3224 Eltern-Kind-Turnen für die Kleinsten — EUR 105,00

für Kinder von 1½ - 3 Jahren
Jana Rieger
Dienstag, 29.09.15, 14:45 - 15:45 Uhr, 30x / am 22.12.15 kein Kurs
Mittelschule Oberasbach, Turnhalle rechts, Schulstr. 2
Für Kleinkinder und deren Eltern, die viel Spaß an Bewegung haben oder bekommen möchten. Einige Klein- und alle Großgeräte werden mit viel Klettern, Springen, Rutschen, Balancieren ... erkundet und erobert. Dabei wird Bewegungssicherheit und Geschicklichkeit spielerisch geschult und gefördert. Am Ende des Kurses findet eine Turn-Olympiade (mit Urkunde) statt. Bitte bequeme Kleidung und Antirutschsocken oder Gymnastikschuhe (keine festen Schuhe) mitbringen. Bei der Anmeldung bitte Namen und Geburtsdatum der Kinder mit angeben. Die angegebene Kursgebühr gilt für ein Kind und eine erwachsene Begleitperson. Für jedes weitere Kind fällt eine Gebühr in Höhe von 35,00 Euro an.

3225 Eltern-Kind-Turnen — EUR 61,50

für Kinder von 2 - 4 Jahren und einer Begleitperson
Michaela Huf
Dienstag, 22.09.15, 15:30 - 16:45 Uhr, 14x
Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnstr. 16
Schon kleine Kinder haben viel Freude an Bewegung und wollen erproben, was sie alles können. Ein abwechslungsreicher, wöchentlich neu gestalteter Parcours lädt zum freien Turnen ein. Wir laufen, klettern, springen, rutschen ...- und lernen die verschiedene Groß- und Kleingeräte kennen. So werden in spielerischer Umgebung Geschicklichkeit, Kreativität und Selbstbewusstsein gefördert. Die angegebene Kursgebühr gilt für ein Kind und eine erwachsene Begleitperson. Für jedes weitere Kind fällt eine Gebühr in Höhe von 20,50 Euro an. Bei der Anmeldung bitte Namen und Alter der Kinder mit angeben. Bitte Sportkleidung inkl. Hallenschuhe und ein Getränk mitbringen.

3226 Eltern-Kind-Turnen — EUR 105,00

für Kinder von 3 - 5 Jahren
Jana Rieger
Dienstag, 29.09.15, 15:45 - 16:45 Uhr, 30x
am 22.12.15 kein Kurs
Mittelschule Oberasbach, Turnhalle rechts, Schulstr. 2
Ziel des Kurses ist, dem Bewegungsdrang der Kinder nachzugeben, motorische Fähigkeiten zu steigern und vor allem Spaß zu haben. Wir bauen aus Groß- und Kleingeräten verschiedene Parcours mit etwa 6 Stationen auf. Dadurch bekommt jedes Kind die Gelegenheit diverse Möglichkeiten zum Klettern, Springen, Rutschen und Balancieren auszuprobieren und neue Bewegungserfahrungen zu sammeln. Am Ende des Kurses findet eine Turn-Olympiade statt. Bitte Alter des Kindes (bei Kursbeginn) beachten und Sportbekleidung, inkl. Antirutschsocken oder Gymnastikschuhe (keine festen Schuhe) mitbringen. Bei der Anmeldung bitte Namen und Alter der Kinder mit angeben. Die angegebene Kursgebühr gilt für ein Kind und eine erwachsene Begleitperson. Für jedes weitere Kind fällt eine Gebühr in Höhe von 35,00 Euro an.

3227 Turnen und Spielen für Eltern und Kind — EUR 73,50

Für Eltern mit Kinder von 4 bis 6 Jahren
Katrin Buchfelder
Montag, 28.09.15, 15:00 - 16:30 Uhr, 14x
Grundschule OAS-Altenberg, Turnhalle, Kirchenweg 47
Unsere Kinder lieben Bewegung. Ob Spielen, Tanzen oder Turnen in Bewegungslandschaften, Klettern, Springen oder Balancieren - in diesem Kurs werden all diese Grundfertigkeiten auf spielerische und erlebnisorientierte Weise geschult. Sich im Riesenraum Turnhalle mit Mama oder Papa auszutoben fördert nicht nur die Eltern-Kind Beziehung, sondern auch Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen, Phantasie und Körpergefühl. Durch das gemeinsame Bewegen mit anderen Kids wird zudem das soziale Miteinander geschult und nicht zuletzt werden wir jede Menge Spaß haben. Die angegebene Kursgebühr gilt für ein Kind und eine erwachsene Begleitperson. Bei der Anmeldung bitte Namen und Alter der Kinder mit angeben. Für jedes weitere Kind fällt eine Gebühr in Höhe von 24,50 Euro an. Sportbekleidung inkl. Hallenschuhe und Getränk bitte mitbringen.

3228 Eltern-Kind-Turnen — EUR 105,00

für Kinder von 5 bis 7 Jahren
Jana Rieger
Dienstag, 29.09.15, 16:45 - 17:45 Uhr, 30x
am 22.12.15 kein Kurs
Mittelschule Oberasbach, Turnhalle rechts, Schulstr. 2
Dieser Kurs ermöglicht Ihren Kindern eigene motorische Fähigkeiten mit viel Spaß weiter zu steigern und andere Bewegungsformen auszuprobieren. Wir bauen schwierigere Parcours mit 6 - 8 Stationen auf, die die Kinder selbständig bewältigen und bei denen Eltern den Kindern helfen und sie sichern. Erste Versuche vom Radschlagen, Bockspringen oder Aufschwung gehören auch dazu. Am Ende des Kurses findet eine Turn-Olympiade statt. Bitte Alter des Kindes (bei Kursbeginn) beachten und Sportbekleidung, inkl. Antirutschsocken oder Gymnastikschuhe (keine festen Schuhe) mitbringen. Bei der Anmeldung bitte Namen und Alter der Kinder mit angeben. Die angegebene Kursgebühr gilt für ein Kind und eine erwachsene Begleitperson. Für jedes weitere Kind fällt eine Gebühr in Höhe von 35,00 Euro an.

Die VHS-Programme liegen in Oberasbach an folgenden Orten aus: siehe Seite 300!

3229 Eltern-Kind-Turnen — EUR 157,50

für Schulkinder ab der 2. Klasse bis 13 Jahre
Jana Rieger
Mittwoch, 30.09.15, 17:00 - 18:30 Uhr, 30x
am 23.12.15 kein Kurs
Grundschule OAS-Altenberg, Turnhalle, Kirchenweg 47
Hier werden die motorischen Fähigkeiten der Kinder mit viel Spaß noch weiter gesteigert. Die aktive Mitarbeit der Eltern, nicht nur beim Bauen und Sichern von unseren 6 bis 8 Stationen, ermöglicht den Kindern, bewegungsintensive Stunden zu erleben. Es wird an allen Großgeräten ohne Leistungsdruck oder lange Wartezeiten geturnt. Trendsportarten (z.B. Slackline oder Waveboard), bekannte Spiele, Übungen mit Kleingeräten und evtl. Wünsche sind auch Bestandteil des Kurses. Bitte Sportkleidung und Antirutschsocken oder Gymnastikschuhe (keine feste Schuhe) mitnehmen. Bei der Anmeldung bitte Namen und Alter der Kinder mit angeben. Die angegebene Kursgebühr gilt für ein Kind und eine erwachsene Begleitperson. Für jedes weitere Kind fällt eine Gebühr in Höhe von 52,50 Euro an.

3230 Floorball - Hockey auch ohne Eis — EUR 5,00

Für Kinder ab 7 Jahren
Jana Rieger
Samstag, 14.11.15, 10:00 - 11:30 Uhr / Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, Turnhalle, Schulstr. 2
Wolltest du immer Eishockey spielen, aber die Arena Nürnberg ist zu weit und Eis draußen zu selten? Floorball ist die Lösung. Mit vereinfachten Spielregeln (auf unsere Bedürfnisse und Bedingungen angepasst) werden wir Hockey in der Halle spielen. Es macht viel Spaß nicht nur den Jungs. Mädchen sind herzlich willkommen. Schläger werden gestellt. Bitte Sportkleidung, Hallenschuhe (helle Sohle) und Getränk mitbringen.

3231 Faszination Slackline — EUR 7,00

Für Kinder ab etwa 120 cm Körpergröße und deren Eltern
Jana Rieger
Samstag, 14.11.15, 13:00 - 15:00 Uhr / Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, Turnhalle, Schulstr. 2
Für alle Interessierten, die Slackline einmal versuchen möchten oder weiter üben wollen. Verschiedene Höhen, Hilfsmittel und Balancierideen sorgen für Abwechslung. Vorsicht, es macht Spaß! Zum Ausprobieren stehen Slacklines in drei verschiedenen Breiten zur Verfügung. Erwachsene 9,00 EUR, Kinder 7,00 EUR. Info unter 0911/69 96 129 (Frau Rieger). Bitte ein Getränk und feste Hallenschuhe mitbringen.

Faszination Slackline

Für Erwachsene und Jugendliche ab 150 cm Körpergröße
siehe Kurs 7249

3232 Skateboardkurs für Anfänger — EUR 15,00

Für Jugendliche ab 12 Jahren
Andreas Kölblinger
Samstag, 17.10.15, 10:00 - 11:30 Uhr
Skatepark am Hans-Reif-Sportzentrum, Oberasbach, Jahnstr.

Willst Du wissen was Ollies, Oneeighties, Pop-shuvits und Kickflips sind? Diese Tricks und auch das Rampenfahren werde ich Dir an einem Vormittag zeigen. Das Tragen einer kompletten Schutzausrüstung ist aus versicherungsrechtlichen Gründen und zur eigenen Sicherheit Pflicht für jeden Teilnehmer. Bitte Skateboard und komplette Schutzausrüstung inkl. Helm mitbringen. Bei schlechtem Wetter bitte auch zum angegebenen Treffpunkt kommen, es wird dann vor Ort ein neuer Termin vereinbart.

3233 Skating Kids - Level 1 **EUR 20,00**

Ein Inlinerkurs für Kinder ab 6 Jahren
Sylvia Maroschik, Klaus Maroschik
Samstag, 10.10.15, 10:00 - 12:00 Uhr
Skatepark am Hans-Reif-Sportzentrum, Oberasbach, Jahnstr.
Skaten auf spielerische Art und Weise lernen! Den Kindern werden in spielerischer Art angeboten und vermittelt: Die Gewöhnung an Schützer, das Fallen, die Grundtechniken und ein breites Bewegungsrepertoire. Dies führt zur Verbesserung des Gleichgewichtssinns und hilft die Inlineskates optimal zu beherrschen. Weitere Kursinhalte sind: Kantensteuerung und Bremstechniken. Voraussetzung zur Teilnahme an diesem Kurs ist der sichere Stand und erste Schritte auf Skates. **Bitte Hinweis beachten!**

3234 Skating Kids - Aufbaukurs - Level 2 **EUR 20,00**

Ein Inlinerkurs für Kinder ab 6 Jahren
Sylvia Maroschik, Klaus Maroschik
Samstag, 10.10.15, 12:00 - 14:00 Uhr
Skatepark am Hans-Reif-Sportzentrum, Oberasbach, Jahnstr.
Skaten auf spielerische Art und Weise lernen! Den Kindern werden in spielerischer Art angeboten und vermittelt: richtiges Bremsen und Ausweichen lernen. Wir lernen das einbeiniges Gleiten, Bremstechniken (T-Stopp, Hockey-Stopp, Rasenstopp), Kurventechnik (Kantensteuerung) und die exakte Fußstellung. Voraussetzung zur Teilnahme an diesem Kurs ist die Fähigkeit mit den Skates sicher stehen und geradeaus fahren zu können. **Bitte Hinweis beachten!**

3235 Skating Kids - Fortgeschrittene Techniken - Level 3 **EUR 20,00**

Ein Inlinerkurs für Kinder, die bereits im Kurs Level 2 teilgenommen haben
Sylvia Maroschik, Klaus Maroschik
Samstag, 10.10.15, 12:00 - 14:00 Uhr
Skatepark am Hans-Reif-Sportzentrum, Oberasbach, Jahnstr.
Skaten auf spielerische Art und Weise lernen! Den Kindern werden in spielerischer Art angeboten und vermittelt: Vertiefung und Ausbau der Skatetechnik, Bremstechniken (T-Stopp, Hockey-Stopp, Powerslide), Umsteigen, Umspringen, Drehungen, Rückwärtsfahren, Übersetzen und verschiedene Slalomvarianten. Voraussetzung zur Teilnahme an diesem Kurs ist Teilnahme am Kurs Level 2. **Bitte Hinweis beachten!**

HINWEIS
Bei allen Skating-Kursen ist das Tragen einer kompletten Schutzausrüstung aus versicherungsrechtlichen Gründen und zur eigenen Sicherheit Pflicht für jeden Teilnehmer. Bitte Skates und komplette Schutzausrüstung inkl. Helm mitbringen. Verleih von Skates (in Erwachsenengrößen), Schutz-ausrüstung und Helme ist bei den Trainern nach telefonischer Absprache (Tel.: 0177-6 46 42 30) gegen Gebühr möglich. Verleih von Skates in Kindergrößen ist leider nicht möglich. Bei schlechtem Wetter bitte auch zum angegebenen Treffpunkt kommen, es wird dann vor Ort ein neuer Termin vereinbart.

Die VHS Oberasbach verfügt über ein gestaffeltes, teilnehmerabhängiges Gebührensystem (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen S. 298/299). Es kann sein, dass bei Ihrem Kurs eine erhöhte Gebühr anfällt.

Junge vhs
Spezielles für Kinder

Kochkurse für Kinder und Jugendliche

3301 Lecker, schmecker Käse **EUR 12,50**

Kochkurs für Kinder ab 6 Jahren
Christine Scheler
Freitag, 16.10.15, 15:00 - 17:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2

Nicht nur mit Speck fängt man „kleine" Mäuse. Reiben, schmelzen, überbacken, braten, und vieles mehr: Käse ist unwahrscheinlich vielseitig und bereichert viele Gerichte in der Küche. Da freuen sich nicht nur die „Kleinen" auf neue Rezepte, Abwechslung und das Ausprobieren der verschieden Sorten. Wie wäre es also z.B. mit selbstgemachten Käsespätzle oder gebratenem Schafskäse? Die Lebensmittelkosten in Höhe von 5,00 EUR sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Food Carving - Obst- und Gemüseschnitzerei
Kunstvolle und kreative Küche für Kinder ab 8 Jahren **EUR 13,50**

3302 Delia Zimmler
Samstag, 24.10.15, 10:00 - 13:00 Uhr
Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach,
VI E 4 Mittagsbetreuung, Schulstr. 2

3303 Delia Zimmler
Samstag, 16.01.16, 10:00 - 13:00 Uhr
Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach,
VI E 4 Mittagsbetreuung, Schulstr. 2

Mit einfachen Tipps und Tricks basteln und schnitzen wir eine essbare Tischdekoration in Form von Bienen, Igeln, Marienkäfern oder anderen Tieren und Tellerverzierungen. Es werden bei jedem Termin neue Formen und Dekorationen geschnitzt. Bitte Geschirrtücher, Schürze, Sparschäler und Gefäße für den Transport der Kunstwerke mitbringen.
Die Lebensmittelkosten in Höhe von 5,00 EUR sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

3304 Selbstgemachte Geschenke aus der Küche **EUR 15,50**

Kochkurs für Kinder ab 6 Jahren
Christine Scheler
Freitag, 04.12.15, 15:00 - 17:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2

Selbstgemachte Kleinigkeiten verbreiten viel Freude und wenn sie aus der Küche kommen trifft das umso mehr zu! In diesem Kurs werden wir verschiedene kleine und schmackhafte Geschenke zubereiten, die in einer passenden „Verpackung" sicherlich ganz groß rauskommen. Die Lebensmittelkosten und die Materialkosten für die „Geschenkverpackung" in Höhe von insgesamt 8,00 EUR sind in der Kursgebühr enthalten.

Bitte für alle Kochkurse Geschirrtücher, Schürze und kleine Behälter für Kostproben mitbringen! In allen Kochkursen fallen Lebensmittelkosten an, die bereits in der Kursgebühr enthalten sind. Bei kurzfristiger Absage oder Nichterscheinen müssen die anfallenden Lebensmittelkosten in Rechnung gestellt werden.

Kochen lernen - für Jugendliche von 13 bis 17 Jahre NEU

3305 Essen ist fertig! - Kartoffel und Co **EUR 18,00**

Sabine Ederer
Samstag, 14.11.15, 10:30 - 14:30 Uhr
Am Wochenende: Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Kochen kann jeder und gerade die, die gar nichts damit am Hut haben, sind eingeladen, sich hier vom Gegenteil zu überzeugen. Einfache Gerichte mit dem gewissen Etwas phantasievoll verfeinert! Lieblingsrezepte die immer wieder überzeugen, mit Spaß und ohne viele Verrenkungen gutes und gesundes Essen auf den Tisch bringen. Wir beweisen, dass auch Laien am Kochlöffel eine gute Figur machen können. Grundrezepte für Gemüse- bzw. Hühnersuppe, selbstgemachte Gemüselasagne, selbstgemachter Hefeteig, kleine Snacks, Hauptgerichte, Süßes, Vegetarisches -- es gibt für jeden Gusto etwas! Die Lebensmittelkosten Höhe von 8,00 EUR sind in der Kursgebühr enthalten.

3306 Essen ist fertig! - Reis und Nudeln **EUR 18,00**

Sabine Ederer
Samstag, 28.11.15, 10:30 - 14:30 Uhr
Am Wochenende: Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Kochen kann jeder und gerade die, die gar nichts damit am Hut haben, sind eingeladen, sich hier vom Gegenteil zu überzeugen. Einfache Gerichte mit dem gewissen Etwas phantasievoll verfeinert! Lieblingsrezepte die immer wieder überzeugen, mit Spaß und ohne viele Verrenkungen gutes und gesundes Essen auf den Tisch bringen. Wir beweisen, dass auch Laien am Kochlöffel eine gute Figur machen können. Grundrezepte für Gemüse- bzw. Hühnersuppe, selbstgemachte Gemüselasagne, selbstgemachter Hefeteig, kleine Snacks, Hauptgerichte, Süßes, Vegetarisches – es gibt für jeden Gusto etwas! Die Lebensmittelkosten Höhe von 8,00 EUR sind in der Kursgebühr enthalten.

3307 Essen ist fertig! - Fleisch und Gemüse **EUR 18,00**

Sabine Ederer
Samstag, 05.12.15, 10:30 - 14:30 Uhr
Am Wochenende: Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Kochen kann jeder und gerade die, die gar nichts damit am Hut haben, sind eingeladen, sich hier vom Gegenteil zu überzeugen. Einfache Gerichte mit dem gewissen Etwas phantasievoll verfeinert! Lieblingsrezepte die immer wieder überzeugen, mit Spaß und ohne viele Verrenkungen gutes und gesundes Essen auf den Tisch bringen. Wir beweisen, dass auch Laien am Kochlöffel eine gute Figur machen können. Grundrezepte für Gemüse- bzw. Hühnersuppe, selbstgemachte Gemüselasagne, selbstgemachter Hefeteig, kleine Snacks, Hauptgerichte, Süßes, Vegetarisches -- es gibt für jeden Gusto etwas! Die Lebensmittelkosten Höhe von 8,00 EUR sind in der Kursgebühr enthalten.

Bitte für alle Kochkurse Geschirrtücher, Schürze und kleine Behälter für Kostproben mitbringen! In allen Kochkursen fallen Lebensmittelkosten an, die bereits in der Kursgebühr enthalten sind. Bei kurzfristiger Absage oder Nichterscheinen müssen die anfallenden Lebensmittelkosten in Rechnung gestellt werden.

Junge vhs
Spezielles für Kinder

Eltern-Kind-Kochkurse

3308 Eltern-Kind-Kochkurs: Piratenparty **EUR 23,50**

Kerstin Sallet
Freitag, 02.10.15, 14:30 - 16:45 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Schon mal Piratengold gegessen oder ein Kartoffelschiff geentert? Dann wird es aber Zeit. Wir kochen die passenden Rezepte zur Piratenparty. Die angegebene Kursgebühr gilt für ein Kind und eine erwachsene Begleitperson. Bitte den Namen und Geburtsdatum des Kindes bei der Anmeldung mit angeben. Für jedes weitere Kind fällt eine Gebühr in Höhe von 9,50 Euro an. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 5,00 EUR pro Teilnehmer sind bereits in der Kursgebühr enthalten.
Bitte Geschirrtücher, Schürze und kleine Behälter für Kostproben mitbringen.

Kochkurs Asiatischer Art
Erwachsene-Kind-Kochkurs für Kinder ab 7 Jahren **EUR 22,00**

3309 Delia Zimmler
Freitag, 13.11.15, 14:30 - 16:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2

NEU

3310 Delia Zimmler
Freitag, 08.01.16, 14:30 - 16:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Gemeinsam kochen wir einfache, aber leckere Gerichte aus der asiatischen Küche. Neben einem Hauptgang soll es auch Nachtisch oder einen Snack geben. Zusätzlich gibt es Tipps und Geschichten aus verschiedenen asiatischen Ländern. Getränke bitte selber mitbringen. Zu jedem Termin werden unterschiedliche Rezepte gekocht. Die angegebene Kursgebühr gilt für ein Kind und eine erwachsene Begleitperson. Bitte den Namen und das Geburtsdatum des Kindes bei der Anmeldung mit angeben. Für jedes weitere Kind fällt eine Gebühr in Höhe von 10,00 Euro an. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 5,00 EUR pro Teilnehmer sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Die VHS Oberasbach verfügt über ein gestaffeltes, teilnehmerabhängiges Gebührensystem (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen S. 298/299). Es kann sein, dass bei Ihrem Kurs eine erhöhte Gebühr anfällt.

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt.
Nur Absagen werden mitgeteilt.

Gestalten

3400 Schmetterlingsdrachen — EUR 6,50

Für Kinder ab 8 Jahren
Michael Geßner
Dienstag, 06.10.15, 16:00 - 18:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, V E 5 Technikraum, Schulstr. 2
Der Schmetterlingsdrachen ist einem asiatischen Original nachempfunden, der dort aus Seide und Bambusstäben hergestellt wird. Wir bauen ihn aus reißfestem Tyvek und Kohlefaserstäben. Er fliegt wunderbar schon bei wenig Wind, hält sich aber auch wenn es etwas kräftiger bläst. Er kann mit und ohne Schwänze geflogen werden. Die Spannweite beträgt knapp 120 cm. Im Kurs bemalt ihr ihn mit Acrylfarbe, deshalb bitte Arbeitskleidung mitbringen. Materialkosten für den Drachen: 12,00 EUR. Zusätzlich können im Kurs Drachenschwänze (1 Paar, 3m lang für 5,00 EUR) und Drachenschnüre (ca. 3,00 € bis 9,50 €) erworben werden.

3401 Kreative Armbänder im aktuellen Look — EUR 7,00

Für Kinder ab 8 Jahren und interessierte Erwachsene
Michaela Ulrich, Jenny Ulrich
Samstag, 10.10.15, 14:30 - 17:30 Uhr
Am Wochenende: Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, V E 5 Technikraum, Schulstr. 2

NEU

Edel, flippig, geflochten, geknotet, gefädelt, gehäkelt, gebogen, aus nickelfreiem Metall, den trendigen Loom-Bänder, mit Seemanns- oder Makrameeknoten, im Fischgrätmuster, mit hochwertigen Perlen und Strassrondelle, Knöpfe oder Baumarkt-Muttern - die Armbänder werden im individuellem Mix getragen. Durch die richtige Wahl des Materials kann dieser Trend sowohl von Schulkindern und Jugendlichen als auch von elegant gekleideten Frauen getragen werden. Ein Loom-Armband wie bei Miley Cyrus oder Prinz William, ein verspieltes Bettelarmband, oder eines der zahlreichen anderen Varianten - in diesem Workshop kann sich jeder sein Lieblingsstück selbst herstellen. Materialkosten: Nach Verbrauch - Richtpreis: ca. 12,00 Euro bis 32,00 Euro, Loom-oder Flechtarmbänder-Kombinationen ohne Perlen ca. 6,00 Euro, Bettelarmband ca. 10,00 Euro bis 15,00 Euro, Edelarmband ab ca.12,00 Euro. Für Rückfragen steht die Dozentin gerne zur Verfügung: Michaela Ulrich, Tel. 09101/53 64 02.
Kursgebühr: Erwachsene 9,50 EUR, Jugendliche 7,00 EUR.

3402 Perlenringe — EUR 6,00

Für Jugendliche ab 11Jahren
Frauke Gugat
Samstag, 17.10.15, 13:00 - 15:00 Uhr
Am Wochenende: Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach,
VI E 4 Mittagsbetreuung, Schulstr. 2

Ringe selbst zu machen macht Spaß. Ihr sucht euch aus den vorstellten Modellen euren Lieblingsring aus und schon geht es los. Auch eure eigenen Ideen könnt ihr umsetzen. Viele bunte Perlen warten auf euch.
Materialkosten im Kurs: 4,00 Euro pro Ring.

3403 Laubsägen für Halloween — EUR 7,50

Für Kinder ab 8 Jahren
Tina Krautz
Samstag, 17.10.15, 10:00 - 13:00 Uhr
Grundschule OAS-Altenberg, UG Werkraum, Kirchenweg 47
Ob gruselige Ruinen, in denen Gespenster spuken oder schaurige Drachenburgen - mit der Laubsäge fertigt jeder seine ganz individuelle Halloween-Deko aus Sperrholz an. Das richtige Sägen ist dabei schnell gelernt und anschließend werden die Werke noch bemalt. Wer es nicht so düster möchte, kann natürlich auch ein Märchenschloss mit Einhorn machen oder einen ganz klassischen Kürbiskopf, alles ist möglich.
Materialkosten: 4,00 Euro. Bitte alte Kleidung anziehen.

3404 Halloween - Da wo die Spinnen lauern — NEU — EUR 7,50

Für Kinder von 8 bis 12 Jahren
Doreen Gündel
Samstag, 24.10.15, 9:30 - 12:30 Uhr
KidsKunst Oberasbach, Fichtenweg 10
In der dunklen Jahreszeit kreieren wir die gruseligsten Spinnennetze, bauen der Spinne ein richtiges Haus, wo sie sich verstecken kann. Hier kommen Holz, Nägel, Stricke und so richtig ekelige Spinnen zum Einsatz - eine abwechslungsreiche Herausforderung beim Handwerken für die Kinder. Bastelkleidung und Material sind in der Kinder-Kreativwerkstatt vorhanden. Alte Kleidung ist empfehlenswert. Die Materialkosten belaufen sich auf 8,00 Euro und sind im Workshop zu zahlen. Anregungen unter **www.KidsKunst-Oberasbach.de**.

3405 Rund um den Kürbis — EUR 6,50

Für Kinder von 6 - 12 Jahren
Elke Huhl
Donnerstag, 29.10.15, 16:00 - 18:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, V E 6 Werkraum, Schulstr. 2
Wir gestalten gespenstische Kürbisköpfe und bringen diese mittels Kerzenlicht von innen zum Leuchten. Aus dem Kürbisfruchtfleisch kochen wir uns zum Schluss eine leckere Kürbissuppe. Bitte bringt einen essbaren Kürbis von etwa 20 cm Durchmesser mit. Materialkosten 2,50 EUR im Kurs.

3406 Modellheißluftballone bauen und steigen lassen — EUR 6,50

Für Kinder ab 8 Jahren
Michael Geßner
Freitag, 30.10.15, 16:00 - 18:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, V E 5 Technikraum, Schulstr. 2
Es ist ein faszinierendes Schauspiel, wenn die „große Menschen tragenden" Heißluftballone vom Boden abheben und in den Himmel entschwinden. Mit den Modellheißluftballonen, die wir bauen, können wir zwar nicht mitfahren, wie es in der Sprache der Ballonfahrer heißt, doch auch die Modellballone steigen von heißer Luft getragen in den Himmel. Da wir die Ballone nur mit heißer Luft füllen, ohne eine Wärmequelle anzuhängen, schweben unsere Ballone bald wieder zu Boden und können erneut mit heißer Luft befüllt und gestartet werden. Jedes Kind baut einen Heißluftballon mit ca. 80 cm Durchmesser. Der Ballon wird aus vorgeschnittenen Seidenpapierbahnen zusammengeklebt. Nach dem Bauen lassen wir die Ballone in der Eingangshalle der Schule steigen. Materialkosten 5,00 EUR im Kurs.

3407 Winterträumeland — EUR 13,00

Für Kinder ab 3 Jahren mit einer Begleitperson
Ute Koops
NEU
Dienstag, 10.11.15, 15:00 - 18:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, V 1.1 Textilzimmer, Schulstr. 2
Mit Klanggeschichten reisen wir ins Winterträumeland. Dort werden wir einen Weihnachtsengel für die Vögel und eine Weihnachtskugel für uns in der Patchwork-Technik gestalten. Anschließend gehen wir hinaus in die Natur und schmücken bei Geschichten und Liedern einen Weihnachtsbaum für die Tiere. Zum Abschluss darfst du dir einen Weihnachtsapfel mit Blattgold verzieren. Die angegebene Kursgebühr gilt für ein Kind und eine erwachsene Begleitperson. Die Materialkosten belaufen sich auf 10,00 Euro pro Kind. Bitte eine Schürze oder Malshirt und eine Transportbox mitbringen. Bei der Anmeldung bitte den Namen und das Geburtsdatum des Kindes mit angeben.

3408 Baumscheibchen-Figuren — EUR 6,50

Für Kinder ab 7 Jahren
Doreen Gündel
NEU
Samstag, 14.11.15, 9:30 - 12:00 Uhr
KidsKunst Oberasbach, Fichtenweg 10
Bewegliche Holzschlangen, lustige Holzmännchen, bunte Baumscheiben, Holztraumfänger mit Federn und vieles mehr - all das gestalten die Kinder ganz geschickt mit Pinsel, Hammer und anderen Werkzeugen in interessanter Kombination mit Farben, Perlen, Knöpfen zu einem ganz individuellen Objekt. Schürzen und Malshirts sind in der KidsKunst-Werkstatt vorhanden. Die Materialkosten belaufen sich auf 8,00 Euro und sind im Workshop zu zahlen. Anregungen unter **www.KidsKunst-Oberasbach.de**.

Die VHS Oberasbach verfügt über ein gestaffeltes, teilnehmerabhängiges Gebührensystem (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen S. 298/299). Es kann sein, dass bei Ihrem Kurs eine erhöhte Gebühr anfällt.

3409 Papierwerkstatt: Faltengel - Paper Balls - Bascetta-Stern EUR 7,00

Für Kinder ab 10 Jahren und interessierte Erwachsene
Michaela Ulrich, Jenny Ulrich
Samstag, 14.11.15, 14:30 - 17:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 3, Schulstr. 2
Im Papierworkshop können heute Geschenke und Schmuckobjekte für die Wohnung und den Christbaum aus Papier, Bastelfolie und Spiegelkarton anfertigen werden. Faltengel und Girlanden gelingen bereits Anfänger sofort. Etwas mehr Zeit benötigen die lustigen Paper-Ball-Figuren in Engel- oder Tierform (z. B. Eule, Fuchs, Krokodil), die sogar mit einem elektrischen Teelicht ergänzt werden können und sowohl beim Basteln, als auch als trendiges Geschenk viel Freude bereiten werden. Ganz ohne Klebstoff wird der beliebte Bascetta-Stern hergestellt und bietet für alle Geduldigen, die genau falten, eine lohnende Herausforderung. Bei Rückfragen steht die Dozentinen gerne zur Verfügung: Michaela Ulrich Tel. 09101/53 64 02. Materialkosten: Nach Verbrauch - **Richtpreis:** ca. 5,00 Euro bis 12,00 Euro bitte bei der Dozentin im Kurs zahlen. Kursgebühr: Erwachsene 9,50 EUR, Jugendliche 7,00 EUR.

3410 Vögel, unsere gefiederten Freunde EUR 6,50

Für Kinder von 7 - 12 Jahren
Elke Huhl
Donnerstag, 19.11.15, 16:00 - 18:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, V E 6 Werkraum, Schulstr. 2
Ihr erfahrt einiges über die Lebensweise (Nahrung, Nester, Vogelzug, etc.) und besonders über die Gesänge unserer gefiederten Freunde. Wir versuchen ein Vogelstimmenquiz zu knacken und bauen uns ein eigenes Vogelfutterhäuschen. Materialkosten 3,50 Euro im Kurs.

3411 Silberschmuck für Hals und Finger EUR 10,00

Für Kinder ab 10 Jahren und interessierte Erwachsene
Renate Brandel-Motzel
Samstag, 21.11.15, 10:00 - 13:00 Uhr / Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach,
V E 5 Technikraum, Schulstr. 2
Habt ihr Lust auf schönen Schmuck aus echtem Silber?
Hier könnt ihr euch einen silbernen Freundschaftsring genau passend für euren Finger vielleicht sogar mit eurem Namen anfertigen. Oder ihr gestaltet euch einen fantasievollen Kettenanhänger aus vielen Schnörkeln, Kringeln und Bögen ganz nach euren Vorstellungen. Wir arbeiten mit richtigem Goldschmiedewerkzeug und lernen sogar das Löten. Auch Eltern und interessierte Erwachsene sind als Teilnehmer willkommen. Kursgebühr für Erwachsene: 12,00 EUR.
Das Material für die Ringe kostet je nach Breite 6,00 EUR, 12,00 EUR oder 18,00 EUR pro Ring. Anhänger je nach Größe ca. 8,00 EUR bis 12,00 EUR pro Anhänger. Ein Halsband gibt es ab 1,50 EUR. Materialgeld wird im Kurs eingesammelt. Bitte das Materialgeld den Kindern mitgeben oder beim Abholen bezahlen. (Materialpreise vorbehaltlich Preisstabilität bei Silber).

Silberschmiedekurse für Erwachsene *siehe nächste Seite...*

Silberschmiedekurse für Erwachsene

Silberringe „de Luxe“
siehe Kurs 8207

Freundschaftsringe und Wickelringe aus Silber
siehe Kurs 8208

Stapel-, Spiel- und Spitzenringe aus Silber
siehe Kurs 8209

Silberclay - Art Clay - Knetsilber
siehe Kurs 8210

Gestrickte Ketten aus Silberdraht
siehe Kurs 8211

3412 Papier-Lichtertüten — EUR 5,00

NEU

Für Kinder ab der 3. Klasse
Luka Rauschmayer
Mittwoch, 25.11.15,
16:00 - 17:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, V 1.1 Textilzimmer, Schulstr. 2
Wir falten, schneiden und kleben bunte Lichtertüten für das ganze Jahr. Damit das Kerzenlicht auch durchscheinen kann, werden unsere Werke am Ende mit Pflanzenöl behandelt. Bitte Schere mitbringen. Materialkosten 3,00 Euro im Kurs.
Siehe auch Kurs 3418.

3413 Adventskranz selbstgemacht — EUR 6,50

Für Kinder von 7 - 12 Jahren
Elke Huhl
Donnerstag, 26.11.15, 16:00 - 18:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, V E 6 Werkraum, Schulstr. 2
Ihr bindet euren eigenen Adventskranz und schmückt ihn mit allerlei Naturmaterialien wie Kiefernzapfen, Eicheln, Nüssen etc. Bitte kleine Kerzen und Kerzenhalter mitbringen. Materialkosten 4,00 EUR im Kurs.

Manche Lücken schließt die Zeit ....

... für andere

braucht man Profis!

Wir helfen bei
Leserechtschreibschwäche,
Rechenschwäche und
Aufmerksamkeitsstörungen

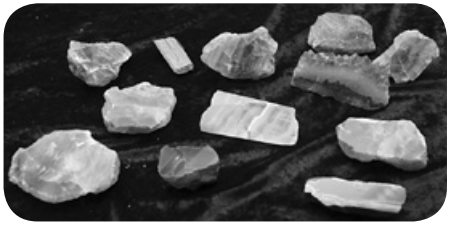
Facheinrichtung für Pädagogische Lerntherapie (PLT)
Reitweg 1, 90587 Veitsbronn-Siegelsdorf, Margit Betz (Dipl. Pädagogin)
0911-9745823 www.lerntherapie-siegelsdorf.de

PLT
Pädagogische
Lerntherapie

3414 Engellachen und Tannenknopf NEU EUR 6,00

Kreativer Handarbeits- und Bastelworkshop
Für Kinder ab 10 Jahren und interessierte Erwachsene
Michaela Ulrich
Freitag, 27.11.15, 15:30 - 17:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, V 1.1 Textilzimmer, Schulstr. 2
Die schönen Himmelsboten sind als Schutzengel beliebt und wie die Weihnachtstanne, der Inbegriff weihnachtlicher Dekoration. Neben den zauberhaften ca. 7cm großen Minipüppchen entstehen aus Filzplatten weiche Tannenbäume und Herzen. Ob im Landhausstil mit Knöpfen oder mit glitzernden Glasperlen versehen, die Gestaltungs- und Verwendungsmöglichkeiten als Geschenk, Raum- oder Baumschmuck sind schier unerschöpflich. Es können mehrere Objekte im Kurs angefertigt werden. Materialkosten nach Verbrauch: Richtpreise: 3 Stück Minipüppchen ca. 10,00 Euro, Tannenbaum + Herz ca. 3,00 Euro bis 5,00 Euro je Stück. Für Fragen steht die Kursleiterin gerne zur Verfügung Tel.: 09101/53 64 02. Kursgebühr: Erwachsene 8,00 EUR, Jugendliche 6,00 EUR.

3415 Mineralien schleifen EUR 6,00



Für Kinder ab 8 Jahren
Michael Geßner
Dienstag, 01.12.15, 16:00 - 18:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, V E 5 Technikraum, Schulstr. 2
Ein unscheinbarer Stein verwandelt sich unter unseren Händen in einen Edelstein. Wir schleifen aufgesägte Achat-, Amethyst- oder andere Steine, wie z.B. Sodalith, Tigerauge oder Amazonit an den aufgesägten Flächen so lange, bis sie völlig glatt sind und den Blick ins geheimnisvolle Innere der Steine freigeben. Pro geschliffenen Stein fallen 4,00 EUR Materialkosten an, die im Kurs zu zahlen sind.

3416 Filzwerkstatt: Schlüsselanhänger gefilzt - ein tolles Weihnachtsgeschenk NEU EUR 6,50

Für Kinder ab 8 Jahren
Irmgard Zettl
Donnerstag, 03.12.15, 15:30 - 18:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, V 1.1 Textilzimmer, Schulstr. 2
Aus Schafwolle und deinen Lieblingsfarben entsteht durch Reiben dein ganz persönlicher Schlüsselanhänger. Oder du hast gleich ein ganz besonderes und selbstgemachtes Weihnachtsgeschenk für einen lieben Menschen deiner Familie oder deiner Freunde. Materialkosten 2,00 Euro je Schlüsselanhänger im Kurs.

3417 Ein schönes Weihnachtsgeschenk — EUR 7,50

Für KInder ab 8 Jahren
Tina Krautz
Samstag, 05.12.15, 10:00 - 13:00 Uhr
Grundschule OAS-Altenberg, UG Werkraum, Kirchenweg 47
Wir stellen eine Figur aus Sperrholz her, die anschließend bemalt wird, um an Weihnachten etwas Schönes für die Eltern oder Großeltern zu haben. Als Dekoration für die Adventszeit ist es natürlich auch bestens geeignet. Der richtige Umgang mit der Laubsäge ist schnell gelernt und bei der Motivauswahl und -ausgestaltung kann man seiner Fantasie freien Lauf lassen. Es werden viele Vorschläge mitgebracht. Materialkosten: 4,00 Euro. Bitte alte Kleidung anziehen.

Luka Rauschmayer

studiert Sozialpädagogik und hat während seines sozialen Freiwilligendienstes viele Erfahrungen im Umgang mit Kindern sammeln können.

3418 Origami-Lichter — NEU — EUR 6,00

Für Kinder ab der 3. Klasse
Luka Rauschmayer
Donnerstag, 10.12.15, 16:00 - 17:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach,
V 1.1 Textilzimmer, Schulstr. 2
Wir basteln bunte Lichter aus Papier. Damit man das Kerzenlicht auch leuchten sieht, pinseln wir am Ende unsere Werke mit Pflanzenöl ein. Ganz ohne Kleber mit ein bisschen Geduld entstehen so wunderschöne Lichter für Advent und Weihnachten. Bitte Schere mitbringen. Materialkosten 3,00 Euro im Kurs.

3419 Weihnachtswichtel, Engelchen und Co — EUR 12,50

Für Kinder von 4 bis 7 Jahren mit einer Begleitperson — NEU
Doreen Gündel
Samstag, 12.12.15, 9:30 - 12:00 Uhr
KidsKunst Oberasbach, Fichtenweg 10
Weihnachtswichtel aus Steinen, Holzengelchen mit goldenen Flügeln, kleine Geschenke für die Familie und viele schöne Dinge - mehr wird nicht verraten? Tolle farbenfrohe Materialien kommen zum Einsatz. Ein ganz individueller Workshop, wir malen, nähen, fädeln, hämmern, kleben und dekorieren jeweils mehrere Dinge. Die angegebene Kursgebühr gilt für ein Kind und eine erwachsene Begleitperson. Bei der Anmeldung bitte Namen und Alter des Kindes mit angeben. Die Materialien belaufen sich auf 8,00 Euro pro Teilnehmer und sind beim Workshop zu zahlen. Schürzen und Malshirts sind in der KidsKunst-Werkstatt vorhanden. Anregungen unter **www.KidsKunst-Oberasbach.de**.

3420 Kerzenwerkstatt **EUR 13,00**

Für Kinder ab 4 Jahren mit einer Begleitperson
Ute Koops
Dienstag, 15.12.15, 15:30 - 18:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, V E 6 Werkraum, Schulstr. 2
Heute dreht sich alles um Wachs und Kerze. Wir werden Bienenwachskerzen rollen, Kerzen mit Verzierwachs gestalten, Kerzen aus Wachsresten - mit und ohne Duftöl - gießen und Geschenkanhänger mit Tropfkerzen basteln. Zum Schluss gibt es eine Plätzchenkerze - lasst euch überraschen, was das ist. Die angegebene Kursgebühr gilt für ein Kind und eine erwachsene Begleitperson. Die Materialkosten belaufen sich auf 8,00 € pro Kind. Bitte eine Schürze, Wachsreste und eine Transportbox mitbringen.
Bei der Anmeldung bitte den Namen und das Geburtsdatum des Kindes mit angeben.

3421 IFOS / Interessante Flug-Objekte **EUR 6,50**

Für Kinder ab 8 Jahren
Michael Geßner
Dienstag, 12.01.16, 16:00 - 18:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, V E 5 Technikraum, Schulstr. 2
Wir fertigen interessante Flugobjekte aus verschiedenen Materialien. Dies sind z.B. Papierflieger, wie der Turboringflügler, einen „Hubschrauber“, einen Zimmerbumerang, einen Minidrachen und einen Flieger aus Balsaholz oder Hartschaumstoff. Wer will kann sie auch bemalen. Bringt bitte einen großen Schuhkarton oder ähnliches mit, damit ihr eure IFOs sicher mit nach Hause nehmen könnt. Materialkosten im Kurs 5,00 EUR.

Töpfern

3422 Spaß am Töpfern **EUR 49,50**

Für Kinder ab 6 Jahren
Karin Keller
Montag, 28.09.15, 15:30 - 17:30 Uhr, 10x
Jugendhaus OASIS, Töpferwerkstatt, St.Johannesstr. 8, Oberasbach
In lockerer Atmosphäre fertigen wir Schönes, Nützliches und Lustiges aus Ton. Die Kinder lernen verschiedene Möglichkeiten der Tonbearbeitung, der Oberflächen- und Farbgestaltung kennen. Anfänger und Fortgeschrittene werden nach ihren individuellen Fähigkeiten gefördert. Materialkosten 2,00 EUR pro Nachmittag.

Töpferkurs: Keramik-Werkstück für Kinder von 9 - 16 Jahren **EUR 14.00**

3423 Barbara Becker
Samstag, 30.01.16, 9:30 - 15:30 Uhr
Pestalozzi-Grundschule Oberasbach, II E 1 Werkraum, Schulstr.2

3424 Barbara Becker
Samstag, 18.06.16, 9:30 - 15:30 Uhr
Pestalozzi-Grundschule Oberasbach, II E 1 Werkraum, Schulstr.2
Wir töpfern ein Werkstück, je nach Wunsch, für Haus oder Garten. Das Werkstück kann mit Engoben bemalt werden und wird anschließend glasiert. Bitte bringt für die Mittagspause (12.30 Uhr bis 13.00 Uhr) etwas zum Essen und Trinken mit. Materialkosten anteilig im Kurs.

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt. Nur Absagen werden mitgeteilt.

Frühes Forschen Metropolregion Nürnberg

Die Welt entdecken und verstehen ist der Wunsch aller Kinder. Frühes Forschen lässt sie selber zu echten Forschern werden. Sie erarbeiten sich mit verblüffenden Experimenten die Naturgesetze und erfahren so mit Spaß und Begeisterung, wie Umwelt, Technik und Naturwissenschaft funktionieren.

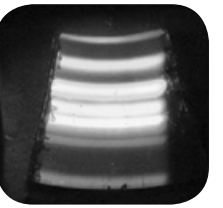
3425 Chemie im Essen — NEU — EUR 6,00

Für Kinder von 7 bis 12 Jahren
Andreas Hecker
Donnerstag, 15.10.15, 16:00 - 18:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, V E 6 Werkraum, Schulstr. 2
Viele Menschen haben Angst vor Chemie in unserem Essen. Aber die Meisten wissen kaum, was sich dahinter verbirgt: Natriumsalz der Chlorsäure! Denaturierungen von Proteinen! Dihydrogenium-Monozon als Universallösungsmittel von Inolfarbstoffen! So etwas kann einem schon Angst machen. Und das steckt in unseren Lebensmitteln?! Wir gehen der Sache auf den Grund und untersuchen die chemischen Eigenschaften unseres Essens. Materialkosten 4,00 Euro.

3426 Fossilien - Zeugen der Vergangenheit — EUR 6,00

Für Kinder von 7 bis 12 Jahren
Andreas Hecker
Dienstag, 27.10.15, 16:00 - 18:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach,
V E 5 Technikraum, Schulstr. 2
Vor 180 Millionen Jahren, zur Zeit der Dinosaurier, sah es bei uns ganz anders aus als heute. Ein tropisches Meer bedeckte die Region. In ihm lebten Tiere, die heute ausgestorben sind. Aber welche Lebewesen bevölkerten das Meer? Und wie lebten sie? Die Überreste dieser Tiere und Pflanzen sind bis heute als Versteinerungen erhalten geblieben. Mit dem Diplom-Biologen Andreas Hecker untersuchen wir die Gesteine der damaligen Zeit und die darin enthaltenen Fossilien. So können wir die Vergangenheit erforschen und die originalen Fossilien als Zeitdokumente behalten. Und wer weiß? Vielleicht steckt in den Steinen auch irgendwo ein echter Saurier-Knochen. Materialkosten: 6,00 Euro.

3427 Licht und Farben — NEU — EUR 6,00



Für Kinder von 7 bis 12 Jahren
Andreas Hecker
Dienstag, 24.11.15, 16:00 - 18:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, V E 5 Technikraum, Schulstr. 2
Sonne, Feuer, Lampen - seit Jahrtausenden nutzen wir Menschen natürliche und künstliche Lichtquellen, am liebsten weißes Licht. Weiß gibt es aber nicht. Es ist eine Zusammensetzung verschiedener Lichtfarben, die erst in unserem Gehirn als Weiß interpretiert wird. Aber wie funktioniert das? Um hinter das Geheimnis zu kommen, bauen wir spezielle optische Untersuchungsinstrumente selbst. Mit ihnen experimentieren wir und erforschen so die physikalischen und neurobiologischen Gründe für unsere Farbwahrnehmung. Materialkosten: 4,00 Euro.

Junge vhs
Spezielles für Kinder

3428 Luft und Druck — NEU — EUR 4,00

Für Kinder von 5 bis 7 Jahren
Andreas Hecker
Donnerstag, 10.12.15, 16:00 - 17:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, V E 6 Werkraum, Schulstr. 2
Luft ist nicht einfach nichts. Man kann sie zwar nicht sehen, aber riechen, hören und fühlen. Und ohne sie könnten wir nicht leben. Mit altersgerechten Experimenten erforschen wir die physikalischen Eigenschaften unserer Umgebungsluft. Und begreifen so das Unsichtbare. Materialkosten: 2,50 Euro.

3429 Magnete — EUR 4,00

Für Kinder von 5 bis 7 Jahren
Andreas Hecker
Donnerstag, 21.01.16, 16:00 - 17:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, V E 6 Werkraum, Schulstr. 2
Magnete und ihre Wirkungen sind spannend und geheimnisvoll. Mit physikalischen Experimenten versuchen wir ein paar dieser Geheimnisse zu lüften und Licht in die verblüffenden Phänomene zu bringen. Materialkosten: 2,50 Euro.

Experimente

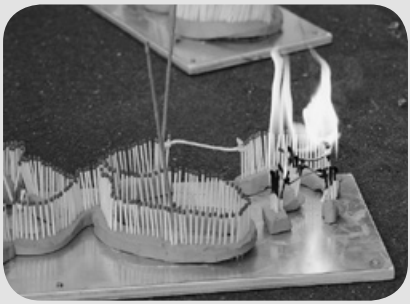
Mit folgenden Kursen setzen wir unsere beliebte Experimenten-Reihe fort. Experimente zu Natur und Technik stehen hier im Vordergrund.

3430 Experimente mit Flüssigkeiten — EUR 6,50

Für Kinder ab 8 Jahren
Michael Geßner
Dienstag, 10.11.15, 16:00 - 18:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, V E 5 Technikraum, Schulstr. 2
Ein geheimnisvoller Unterwasservulkan spuckt blaue Tinte, Filzstifte offenbaren ihr farbiges Geheimnis. Außerdem untersucht ihr spielerisch die Dichte von Flüssigkeiten, experimentiert mit Seifenblasen und einiges mehr. Anschließend baut und bemalt jeder ein Holzboot mit Luftballonantrieb. Materialkosten im Kurs 5,00 EUR.

3431 Experimente mit Feuer — EUR 7,50

Für Kinder ab 8 Jahren
Michael Geßner
Dienstag, 17.11.15,
15:30 - 18:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach,
V E 5 Technikraum, Schulstr. 2



Feuer ist sicher das spannendste der vier Elemente. Ihr dürft verblüffende und lustige Tricks mit Streichhölzern ausprobieren und spielt flammendes Streichholzdomino. Der Höhepunkt: Jeder, der sich traut, spuckt Feuer mit Bärlappsporen. Dies ist sehr eindrucksvoll und so wie wir es machen völlig ungefährlich. Ein Erwachsener sollte bitte die Kinder zum Kurs bringen und wieder abholen. Eltern können gerne ca. 45 Minuten vor Kursende dazukommen um zuzuschauen. Materialkosten im Kurs 6,00 Euro.

Experimente

3432 Experimente mit Elektrizität — EUR 6,50

Für Kinder ab 8 Jahren
Michael Geßner
Dienstag, 15.12.15, 16:00 - 18:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, V E 5 Technikraum, Schulstr. 2
Welche Materialien leiten Strom? Was haben Luftballone und ein Seidenschal mit Elektrizität zu tun? Wie wird das 10 Cent Stück plötzlich kupferfarben? Wir lassen es kräftig blitzen und experimentieren mit einem elektrischen Kompass. Anschließend baut sich jeder ein elektrisches Geschicklichkeitsspiel. Materialkosten 5,00 EUR.

3433 Experimente mit Klang und Schall — EUR 6,50

Für Kinder ab 8 Jahren
Michael Geßner
Dienstag, 26.01.16, 16:00 - 18:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, V E 5 Technikraum, Schulstr. 2
Piff, paff, peng, ihr faltet Papierpistolen, experimentiert mit klingenden Gläsern, spielt Geräusche-Memory, seht und spürt Klänge usw. Anschließend bastelt jeder eine Schwirrbiene und ein einfaches Musikinstrument. Materialkosten im Kurs 5,00 EUR.

3434 Experimente mit Schwerkraft und Gleichgewicht — EUR 6,50

Für Kinder ab 8 Jahren
Michael Geßner
Dienstag, 16.02.16, 16:00 - 18:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, V E 5 Technikraum, Schulstr. 2
Die Zauberschachtel schwebt über dem „Abgrund". Figuren balancieren auf dem Hochseil und ein Papagei schaukelt auf einem Bein. Wir experimentieren mit Schwerkraft und Gleichgewicht. Jeder baut ein Minihochseil und verschiedene Objekte zum Balancieren. Materialkosten 5,00 EUR.

EDV und Computer

3501 Computerschreiben an 4 Nachmittagen mit dem ats-System — EUR 33,50

Für Schüler ab der 5. Klasse
Birgit Jarosch
Samstag, 14.11.15, 28.11.15, 05.12.15, 19.12.15, 15:00 - 16:30 Uhr
Am Wochenende: Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, IV 1.6 Informatikraum, Schulstr. 2
ats (better teaching, faster learning) hat ein Trainingsprogramm entwickelt, das Erkenntnisse aus der Pädagogik, Hirnforschung, NLP, Mnemonik kombiniert und nutzt, um ein effektiveres und schnelleres Lernen zu ermöglichen. Die Synthese aus diesen Erfahrungen, verknüpft mit Entspannungs- und Visualisierungstechniken, ermöglicht, an nur 4 Nachmittagen die Tastatur eines Computers mit 10 Fingern blind zu beherrschen. Die Kosten für ein 4-teiliges Lehrbuch (13,50 EUR), welches im Kurs benötigt und von der Dozentin ausgehändigt wird, sind in der Kursgebühr enthalten.

„Computerschreiben in 4 Stunden mit dem ats-System"

Kurs für Erwachsene siehe Kurs 5101

3502 Bildbearbeitung mit Gimp — NEU — EUR 21,00

Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren
Michael Geßner
Dienstag, 13.10.15, 16:00 - 18:30 Uhr
Dienstag, 20.10.15, 16:00 - 18:30 Uhr
Dienstag, 27.10.15, 15:00 - 17:30 Uhr
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, EDV-Raum, Kirchenweg 47
Fotografieren ist inzwischen einfach geworden, doch wenn das Bild schief ist oder der Bildausschnitt nicht passt muss das Bild bearbeitet werden. Dazu verwenden wir das tolle kostenlose Programm Gimp. Damit kannst du noch mehr spannende Sachen machen, z.B. Bilder so bearbeiten, dass du drei Mal im gleichen Bild bist, oder Fotomontagen, also verschiedene Bilder kombinieren. Beim 1. Termin werden wir Fotos machen und diese anschließend mit Gimp bearbeiten. Im Weiteren werden wir u.a. ein Raumschiff in Nürnberg „landen lassen", euren Namen in eine Flammenschrift verwandeln und mit dem Filter IWarp Bilder verformen und Animationen erstellen. Für diesen Kurs solltest du mit dem PC gut umgehen können. Zum ersten Termin bitte eine Digitalkamera und einen USB-Stick mitbringen. Wer ein Stativ besitzt, bitte dies ebenfalls zum ersten Termin mitbringen. Zum Nachlesen gibt es für 3,00 EUR ein Tutorial (Schritt für Schritt Anleitung). Zusätzlich kannst du dir ein umfassenderes Tutorial als PDF zum Mitnehmen auf deinen Stick laden.

3503 Computer Power Wochenende für Kinder ab 8 Jahren - Grundlagen — EUR 26,00

Marion Direnberger
Freitag, 27.11.15, 15:00 - 17:15 Uhr
Samstag, 28.11.15, 9:30 - 11:45 Uhr
Sonntag, 29.11.15, 9:30 - 11:45 Uhr
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, EDV-Raum, Kirchenweg 47
Kinder, die noch wenig Erfahrung im Umgang mit dem Computer haben oder nur spielen, lernen die Hardwarekomponenten sowie das Betriebssystem Windows kennen. Dazu gehören Fenstertechnik, Einrichten der eigenen Windowsoberfläche, Umgang mit Dateien. Mit MS-Word werden wir Texte verbessern, eine Geburtstagseinladung schreiben, Grafiken einbinden und die Funktion WordArt kennen lernen. Für das Surfen im Internet bleibt auch genug Zeit. Die Suchmaschinen blinde-kuh, Milkmoon und andere ansprechende Seiten werden vorgestellt. 1 TN pro PC. Bitte unbedingt Altersangabe beachten.

3504 Computer Power Wochenende für Kinder ab 8 Jahren - Aufbaukurs — EUR 26,00

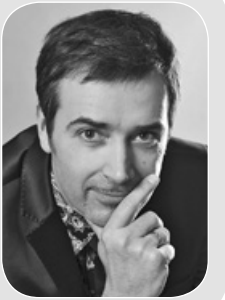
Marion Direnberger
Freitag, 29.01.16, 15:00 - 17:15 Uhr
Samstag, 30.01.16, 9:30 - 11:45 Uhr
Sonntag, 31.01.16, 9:30 - 11:45 Uhr
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, EDV-Raum, Kirchenweg 47
Wir gestalten, verbessern und verändern schon vorhandene Texte mit MS-Word, erstellen einen Stundenplan mit MS-Excel und rechnen ein wenig. Es werden unterschiedliche Suchmaschinen und Seiten im Internet vorgestellt. Weiterhin können die Kinder Grafiken aus dem Internet laden, abspeichern und in Word oder Excel wieder verwenden. Wir hören frei verfügbare MP3 Kinderlieder etc. Bitte unbedingt Altersangabe beachten.

Jugendliche Spezial

So geht gutes Benehmen heute - unter diesem Slogan beginnen wir in diesem Herbst-/Wintersemester 2015/16 unsere neue Kurs-Reihe zum Thema „Umgangsformen".

Andreas Lassen

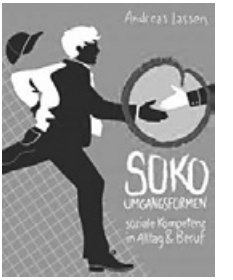
ist IHK-Trainer für „Umgangsformen im Beruf" und Autor des Buches „SoKo Umgangsformen - Soziale Kompetenz im Alltag & Beruf". Er gibt schon seit Jahren erfolgreich Jugendlichen und Erwachsenen das Wissen über moderne Umgangsformen in Schulen, Firmen und Institutionen weiter.



NEU

3601 Der erste Eindruck zählt! EUR 25,00

Sicheres Auftreten mit guten Umgangsformen
Für Jugendliche ab 14 Jahren
Dienstag, 06.10.15, 18:00 - 19:00 Uhr, 3x
Tanzschule Forum, Am Rathaus 14, Oberasbach
Der erste Eindruck zählt! Für ihn gibt es keine zweite Chance! Doch keine Angst. Erstens kann man ihn leicht beeinflussen und zweitens ist nicht alles sofort verloren. In diesem Kurs erfährst du, wie du - beruflich oder privat - mit dem Wissen über richtige Umgangsformen schon beim ersten Kontakt punkten kannst.



Gitarre - Fortgeschrittene I und Fortgeschrittene II
siehe Kurse 3207 und 3208

Klavier - Anfänger und Fortgeschrittene
siehe Kurse 3210 und 3211

Ausbildung zum Dance Coach
siehe Kurs 3214

Tanzworkshop „Dance Mix", „Hip Hop Dance", „"Zumba® Special"
siehe Kurse 3215 bis 3217

Schauspielkurs „Kids on stage!"
siehe Kurs 3218

Skateboard
siehe Kurs 3232

Kochen lernen
siehe Kurse 3305 bis 3307

Grundbildung

Kompetenzen erweitern

Ihr Ansprechpartner
Grundbildung
Martina König:
Tel. 0911 / 96 91-148

Grundbildung
Kompetenzen erweitern

Inhaltsverzeichnis Grundbildung

Titel	Kursnummer
Lese- und Schreibkompetenz	
Lesen und Schreiben lernen - Mein Schlüssel zur Welt	4001
Deutsch - So schwer ist das nicht	4002
Lerntechniken	
Lern- und Arbeitsstrategie - Mit der richtigen Technik zum Ergebnis	4101
Umgang mit Prüfungsangst - Gelassen und stressfrei durch jede Prüfung	4102
Vorbereitungs- und Förderkurse	
Vorbereitungskurs für den Qualifizierenden Abschluss der Mittelschule	4201
Förderkurse Englisch	4202 - 4204
Förderkurs Französisch für den Realschulabschluss	4205
Förderkurse Mathematik	4206 - 4214
Intensivkurs Gestaltung zur Vorbereitung auf die Aufnahmeprüfung an der FOS	4215
Schülerkurse	
Lateinkurs in den Herbstferien	4301

Alphabetisierung an der vhs

Es gibt kleine Schritte in der Geschichte der Menschheit, die Großes bewirkten. Umgekehrt gibt es große Schritte, die nur mühsam, wie der stete Tropfen, der den Stein höhlt, etwas vorwärts bewegen können. Mit einem für unsere Volkshochschule großen Schritt starten wir ein neues Programmangebot im Rahmen der Grundbildung, die Alphabetisierung Erwachsener.

In Bayern leben geschätzt eine Million funktionale Analphabeten. Die Betroffenen haben es im Laufe ihres Lebens nicht geschafft, Buchstaben, Worte, Sätze oder Sinnzusammenhänge in einem Absatz zu „begreifen“. Dennoch konnten sie sich bisher im Alltag ohne diese grundlegende Kulturtechnik -Lesen und Schreiben- irgendwie durchschlagen.
Für diese Höchstleistung verdienen sie Respekt.

Damit sie in Zukunft an ihrer Situation etwas verbessern können, hat die vhs den Kurs „Lesen und Schreiben lernen“ in ihr Programm mit aufgenommen. Denn Lesen ist der Schlüssel zur Welt. Unsere Kursleiter, Frau Clemens und Herr Rudolph, stehen bereit.

Liebe Leserin und Leser dieser Zeilen,
auch wir wissen, dass wir mit dieser schriftlichen Ankündigung die Leseunkundigen nicht erreichen. Wir bitten Sie deshalb, Personen aus Ihrem Umfeld, denen unser Kurs weiterhelfen könnte, mit dem Verweis auf die vhs Oberasbach anzusprechen.

Vielen Dank

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt. Nur Absagen werden mitgeteilt.

Grundbildung
Kompetenzen erweitern

Lese- und Schreibkompetenz: Unser Team

Ursula Clemens

Lange Jahre war ich als Lehrerin tätig. Meine Ausbildung habe ich noch nach der alten Lehrerbildung absolviert, mit dem Abschluss „Lehramt an Volksschulen". Während meiner Dienstzeit habe ich überwiegend in der Grundschule, hier größtenteils in der Eingangsstufe, gearbeitet. Nun befinde ich mich in Altersteilzeit, denke aber dass ich mein erworbenes und erprobtes Wissen insbesondere das Lesen betreffend, hier einbringen kann.

Siegbert Rudolph

Viele Jahre war ich in einem großen Softwarehaus im Vorstand für Service und Vertrieb verantwortlich. Seit 5 Jahren kümmere ich mich um leseschwache Schüler und junge Menschen und habe dafür ein eigenes Leseförderprogramm entwickelt, das auch in der Fachwelt Beachtung findet. An einigen Schulen in Mittelfranken führe ich Leseförderungsprojekte durch. Das Prinzip meines Programms ist, den Lesestoff leicht lesbar darzubieten, und in Variationen zu wiederholen. Zusammen mit zwei Autorinnen habe ich Lese-Hörbücher zur häuslichen Leseförderung erstellt. Da ich ehrenamtlich arbeite, sind meine Dateien kostenlos. Ich setze auch professionelle Vorleseprogramme zur Unterstützung des Lesenlernens ein.

4001 Lesen und Schreiben lernen - Mein Schlüssel zur Welt gebührenfrei

Ursula Clemens, Siegbert Rudolph
BIT, Am Rathaus 2 - 4, Oberasbach
Sie sind eingeladen. Lernen Sie Lesen und Schreiben.
Unsere Kursleiter, Frau Clemens und Herr Rudolph, stehen für Sie bereit.
Termine werden individuell vereinbart. Bitte melden Sie sich unter der Tel.-Nr.: 0911/96 91-148.

4002 Deutsch - So schwer ist das nicht EUR 68,00

Ursula Clemens
Montag, 28.09.15, 19:30 - 21:00 Uhr, 15x
Mittelschule Oberasbach, V 1.4, Schulstr. 2
Kennen Sie das? Sie lesen etwas und verstehen es nicht. Sie wollen etwas schreiben und wissen nicht, wie? Wir lesen gemeinsam kleine Zeitungsartikel, Fahrpläne, Rezepte oder schreiben einen Brief an den Vermieter, eine kurze Bewerbung. Bringen Sie mit, was Ihnen nicht von der Hand geht!

Leseförderung zu Hause
siehe Kurs 2306

Die VHS-Programme liegen in Oberasbach an folgenden Orten aus: siehe Seite 300!

Lerntechniken

4101 Lern- und Arbeitsstrategie - Mit der richtigen Technik zum Ergebnis — EUR 30,00

Gerhard Gräbel
Samstag, 09.01.16, 9:00 - 16:00 Uhr / Rückeingang Pestalozzistraße Mittelschule Oberasbach, IV E 3, Schulstr. 2
Prüfungen, Klausuren, Hausaufgaben und die tägliche Arbeit - Schüler, Auszubildende und Studierende müssen stets viele Aufgaben erledigen und eine Vielzahl an Informationen verarbeiten, speichern und wieder abrufen. Da ist es besonders wichtig, sich auch über einen längeren Zeitraum konzentrieren und Störungen ausblenden zu können. In diesem Seminar lernen Sie, den Lernstoff sinnvoll zu strukturieren. Außerdem werden verschiedene Techniken vermittelt, um sich Inhalte schneller, präziser und langfristiger aneignen zu können.
Ihr Nutzen:
- Stressprävention
- Erhöhte Konzentration bei anfallenden Aufgaben
- Prioritäten erkennen und umsetzen
- Steigerung des Lernerfolgs und der Leistungsfähigkeit
- Mehr Effizienz beim Erledigen anfallender Aufgaben

Inhalte:
- Was bedeutet Lernen?
- Welcher Lerntyp bin ich? - Die richtige Lerntechnik für sich selbst finden
- Prioritäten setzen (einfache und schwierige Aufgaben gewichten und einteilen)
- Zielgerichtetes Lernen: Aneignung, Transfer, Wiederholung, Rückkopplung
- Kreativitätstechniken (z. B. Mindmapping)
- Festlegung von Zeitperspektiven - Tages- und Wochenplanung
- Die richtigen Lernzeiten herausfinden
- Zeitkiller - die beliebtesten Ablenkungen
- Ordnung und Organisation des Arbeitsplatzes

Methoden:
- Inhaltlicher Input
- Selbstreflexion
- Einzel- und Kleingruppenübungen
- Erfahrungsaustausch in der Gruppe

4102 Umgang mit Prüfungsangst - Gelassen und stressfrei durch jede Prüfung — EUR 30,00

Gerhard Gräbel
Samstag, 30.01.16, 9:00 - 16:00 Uhr / Rückeingang Pestalozzistraße Mittelschule Oberasbach, IV E 3, Schulstr. 2
Die Zeit vor den Prüfungen und auch Prüfungssituationen an sich sind für viele mit Stress und Ängsten verbunden. Doch mit einer guten Vorbereitung, der richtigen Lerntechnik und einer veränderten inneren Einstellung lassen sich „Aufschieberitis“ und die Angst, es nicht zu schaffen oder sich zu blamieren, in den Griff kriegen. In diesem Seminar lernen Sie, die Zeit der Prüfungsvorbereitung gelassener und stressfreier zu gestalten. Außerdem erfahren Sie, was Sie gegen Lampenfieber, Blackout und die Angst, im entscheidenden Moment keine Antwort zu wissen, tun können.
Ihr Nutzen:
- Erhöhte Konzentration
- Reduzierung der Anspannung und Nervosität
- Steigerung des Lernerfolgs und der Leistungsfähigkeit
- Mehr Effizienz in der Erledigung der anfallenden Aufgaben
- Stressabbau und Stressprävention

Fortsetzung auf der nächsten Seite...

Inhalte:
- Ursachen von Prüfungsangst
- Persönliche Einstellung: Was ist mein eigener Anspruch?
- Weniger ist mehr: den Perfektionismus in den Griff kriegen
- Persönliche Ressourcen aktivieren und Ziele definieren
- Das richtige Zeitmanagement beim Lernen
- Verschiedene Lerntypen: die richtige Lerntechnik für sich selbst finden
- Kurzfristige Erleichterung in Stresssituationen (z.B. Atemtechniken)
- Umgang mit Lampenfieber und Blackouts in Prüfungen

Methoden:
- Inhaltlicher Input
- Selbstreflexionsübungen
- Entspannungsübungen
- Rollenspiele zu Prüfungssituationen mit Feedback
- Diskussion und Erfahrungsaustausch

Die hohe Kunst der Motivation

siehe Kurs 2405

Gedächtnis - Konzentration - Neues effizient lernen

siehe Kurs 2406

Vorbereitungs- und Förderkurse

4201 Vorbereitungskurs für den Qualifizierenden Abschluss der Mittelschule — EUR 87,50

in den Fächern Deutsch, Englisch und Mathematik
Sara Holzberger
Dienstag, 10.11.15, 16:30 - 18:00 Uhr, 25x
Mittelschule Oberasbach, V 2.6, Schulstr. 2
Vorbereitung auf die schriftlichen Abschlussprüfungen in den Fächern Deutsch, Englisch und Mathematik. Vertiefen und Wiederholen des wichtigsten Stoffes, ausführliches Besprechen sowie Bearbeiten von Abschlussprüfungen. Geeignet für die 9. Regelklassen der Mittelschule, für die M9 und externe Prüflinge geeignet, die den „Quali“ antreten werden.

4202 Förderkurs Englisch für den Realschulabschluss — EUR 105,00

Fit für die Abschlussprüfung
Tilman Zimmler
Donnerstag, 01.10.15, 18:00 - 19:30 Uhr, 30x
Mittelschule Oberasbach, V 2.6, Schulstr. 2
Vertiefung des Stoffes der 9. und 10. Klasse für Realschule und Externe. Gezieltes Üben der englischen Grammatik, Textbearbeitung, Mediation, Guided Writing, Listening Comprehension Tests und Vorbereitung auf den Speaking Test machen den Hauptbestandteil des Kurses aus. Dieser Kurs ist auch für die Vorbereitung zur Abschlussprüfung des M-Zugs der Mittelschule geeignet. Literatur: Abschlussprüfungen Realschule Bayern 2016, Stark-Verlag.

Während des Semesters sind auch Anmeldungen zu laufenden Kursen möglich!

4203 Förderkurs Englisch für FOS/BOS - Fit für das Fachabitur EUR 105,00

Tilman Zimmler
Donnerstag, 01.10.15, 19:30 - 21:00 Uhr, 30x
Mittelschule Oberasbach, V 2.6, Schulstr. 2
Schülern der 11. und 12. Klasse soll die Möglichkeit gegeben werden, sich gezielt auf das Fachabitur Englisch vorzubereiten. Vor allem Textbearbeitungen (Multiple Choice, Multiple Matching, Mediation), „Group Discussions", Bildbeschreibungen und „Compositions" stehen im Vordergrund, Grammatik wird jedoch auch Bestandteil dieses Kurses sein. Literatur: Fachabiturprüfung FOS /BOS Englisch Bayern 2016, Englisch 12. Kl., Stark Verlag.

4204 Förderkurs Englisch für die Jahrgangsstufen 11 und 12 des Gymnasiums EUR 105,00

Fit für das Abitur
Tilman Zimmler
Mittwoch, 30.09.15, 18:00 - 19:30 Uhr, 30x
Mittelschule Oberasbach, V 2.6, Schulstr. 2
Schülern der 11. und 12. Klasse (Englisch 1. Fremdsprache) soll die Möglichkeit gegeben werden, sich gezielt auf das Abitur Englisch vorzubereiten. Neben Texterschließung und Texterstellung werden wir uns u.a. mit Hörverstehen, Sprachmittlung (=Mediation) und Grammatik beschäftigen. Zeitliche Verlegung u.U. notwendig.
Literatur: Abiturprüfung Bayern - Englisch G8, Stark Verlag.

4205 Förderkurs Französisch für den Realschulabschluss EUR 87,50

Anja Fleckenstein
Dienstag, 10.11.15, 16:30 - 18:00 Uhr, 25x
Mittelschule Oberasbach, V 1.5, Schulstr. 2
Wir wollen uns auf die mündliche und schriftliche Abschlussprüfung vorbereiten und auch die Grammatik der 9. und 10. Klasse vertiefen. Literatur: Trainer für die Abschlussprüfung (Realschule Bayern), Cornelsen-Verlag.

4206 Vorbereitungskurs Mathematik für den Realschulabschluss Wahlpflichtfächergruppe I (technischer Zweig) EUR 87,50

Peter Vogt
Dienstag, 13.10.15, 17:00 - 18:15 Uhr, 30 x
Mittelschule Oberasbach, V 2.5, Schulstr. 2
Vorbereitung auf die Abschlussprüfung durch Vertiefung des wichtigen Stoffes der Klassen 8 - 10; Schwerpunkt ist das Rechnen und Besprechen von Abschlussprüfungen. Literatur: Stark-Buch. **Bei Überbelegung des Kurses können sich tagesmäßig und zeitmäßig Verschiebungen ergeben.**

4207 Vorbereitungskurs Mathematik für den Realschulabschluss Wahlpflichtfächergruppe II / III (kfm. und sozialer Zweig) EUR 87,50

Peter Vogt
Mittwoch, 14.10.15, 17:00 - 18:15 Uhr, 30x
Mittelschule Oberasbach, V 2.5, Schulstr. 2
Vorbereitung auf die Abschlussprüfung durch Vertiefung des wichtigen Stoffes der Klassen 8 - 10; Schwerpunkt ist das Rechnen und Besprechen von Abschlussprüfungen. Literatur: Stark-Buch. **Bei Überbelegung des Kurses können sich tagesmäßig und zeitmäßig Verschiebungen ergeben.**

4208 Vorbereitungskurs Mathematik für das Fachabitur FOS/BOS (technischer Zweig) EUR 87,50

Peter Vogt
Mittwoch, 14.10.15, 19:30 - 20:45 Uhr, 30x
Mittelschule Oberasbach, V 2.5, Schulstr. 2
Vorbereitung auf die Abschlussprüfung durch Vertiefung des prüfungsrelevanten Stoffes, Rechnen und ausführliches Besprechen von Abschlussprüfungen. Nur für Schüler/innen der Abschlussklassen. Der Kurs findet wöchentlich statt. Kurz vor dem Prüfungstermin werden einzelne Kursstunden zu Intensivstunden zusammengefasst. Diese Termine werden im Kurs mit den Teilnehmern vereinbart. **Bei Überbelegung des Kurses können sich tagesmäßig und zeitmäßig Verschiebungen ergeben.**

4209 Vorbereitungskurs Mathematik für das Fachabitur FOS/BOS (kfm./sozialer Zweig) EUR 87,50

Peter Vogt
Dienstag, 13.10.15, 18:15 - 19:30 Uhr, 30x
Mittelschule Oberasbach, V 2.5, Schulstr. 2
Vorbereitung auf die Abschlussprüfung durch Vertiefung des prüfungsrelevanten Stoffes, Rechnen und ausführliches Besprechen von Abschlussprüfungen. Nur für Schüler/innen der Abschlussklassen. Der Kurs findet wöchentlich statt. Kurz vor dem Prüfungstermin werden einzelne Kursstunden zu Intensivstunden zusammengefasst. Diese Termine werden im Kurs mit den Teilnehmern vereinbart. **Bei Überbelegung des Kurses können sich tagesmäßig und zeitmäßig Verschiebungen ergeben.**

4210 Förderkurs Mathematik 11. Jahrgangsstufe G8 EUR 87,50

Peter Vogt
Montag, 09.11.15, 19:30 - 20:45 Uhr, 30 x
Mittelschule Oberasbach, V 2.5, Schulstr. 2
Aufbereiten und Vertiefen des Stoffes der 11. Jahrgangsstufe mit Schwerpunkt auf den Themen, die für die Abiturprüfung relevant sind. **Bei Überbelegung des Kurses können sich tagesmäßig und zeitmäßig Verschiebungen ergeben.**

Vorbereitungskurs Mathematik für die Abschlussklassen des Gymnasiums EUR 87,50

4211 Peter Vogt
Montag, 28.09.15, 17:00 - 18:15 Uhr, 30x
Mittelschule Oberasbach, V 2.5, Schulstr. 2

4212 Peter Vogt
Montag, 28.09.15, 18:15 - 19:30 Uhr, 30x
Mittelschule Oberasbach, V 2.5, Schulstr. 2

4213 Peter Vogt
Dienstag, 29.09.15, 19:30 - 20:45 Uhr, 30x
Mittelschule Oberasbach, V 2.5, Schulstr. 2

4214 Peter Vogt
Mittwoch, 30.09.15, 18:15 - 19:30 Uhr, 30x
Mittelschule Oberasbach, V 2.5, Schulstr. 2
Vorbereitung auf die Abschlussprüfung durch Vertiefung des prüfungsrelevanten Stoffes der Jahrgangsstufen 11 und 12 durch Rechnen und ausführliches Besprechen von Muster-Abschlussprüfungen. Literatur: Abituraufgaben, Stark-Verlag. Nur für Schüler/innen der Abschlussklassen. Der Kurs findet wöchentlich statt. Kurz vor dem Prüfungstermin werden einzelne Kursstunden zu Intensivstunden zusammengefasst. Diese Termine werden weitgehend an den 4 Samstagen vor dem Prüfungstermin stattfinden und im Kurs mit den Teilnehmern vereinbart. **Bei Überbelegung des Kurses können sich tagesmäßig und zeitmäßig Verschiebungen ergeben.**

4215 Intensivkurs Gestaltung zur Vorbereitung auf die Aufnahmeprüfung an der FOS — EUR 33,00

Für Realschüler und andere Interessierte
Wochenendseminar
Robert Baloiu
Freitag, 29.01.16, 18:30 - 21:00 Uhr
Samstag, 30.01.16, 10:30 - 16:30 Uhr (Rückeingang Pestalozzistraße)
Mittelschule Oberasbach, VI 2.6, Schulstr. 2
Anhand von Praxisübungen werden wir die Prüfungsthemen „Stillleben“ und „Illustration“ in den Mittelpunkt unserer Arbeit setzen. Von der Skizze zum fertigen Bild. Wir machen uns mit verschiedenen Techniken und Materialien vertraut. Zeichnen mit dem Bleistift Schraffur, Kontraste, Licht und Schatten. Komposition und Perspektive werden Schwerpunkte unserer Arbeit sein. Bitte mitbringen: Einen Zeichenblock A4 oder A3, Bleistifte B - 4B, Farbstifte, Lineal, Radiergummi und Spitzer.

Perspektivisches Zeichnen - Tiefe auf dem Blatt

siehe Kurs 8108

Ulrike Rauskolb

Seit 2005 bin ich vhs-Dozentin. Begonnen habe ich bei der vhs Wilhermsdorf und seit 2006 bis jetzt habe ich ausschließlich und ununterbrochen Lateinkurse für Schüler und Erwachsene bei der vhs Langenzenn abgehalten. Ich hoffe, dass mein Angebot auch in Oberasbach auf Interesse stößt. Ich freue mich auf Euch!

Schülerkurse

4301 Lateinkurs in den Herbstferien — EUR 60,00

Ulrike Rauskolb
Montag 02.11.15 bis Freitag 06.11.15, 10:00 - 13:00 Uhr
Rückeingang Pestalozzistr.
Mittelschule Oberasbach, V 1.6, Schulstr. 2
NEU
Alea nondum iacta est. Das Schuljahr ist noch jung und die Würfel sind noch lange nicht gefallen, auch wenn deine Lateinnoten bisher vielleicht nicht berauschend waren. Nutze die Herbstferien, um deine Lücken in Latein zu schließen. Zusammen wiederholen wir die grammatikalischen Grundlagen Deklinationen, Konjugationen, Partizipien, Spezialkonstruktionen u.v.m. Dieser Kurs ist für Schüler ab dem 2. Lernjahr geeignet.
Bitte das Lehrbuch mitbringen. Ein Skript zum Kurs ist bei der Dozentin erhältlich.
Bitte bei der Anmeldung das Lernjahr und verwendete Lehrbuch angeben.

Fotografie-, EDV- und Computerkurse für Schüler

Computerschreiben an 4 Nachmittagen mit dem ats-System

Für Schüler ab der 5. Klasse
siehe Kurs 3501

Computer Power-Wochenende für Kinder ab 8 Jahren

Grundlagen und Aufbaukurs
siehe Kurs 3503 und 3504

Bildbearbeitung mit Gimp

Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren
siehe Kurs 3502

Beruf
Beruf und Karriere

Ihr Ansprechpartner
Beruf und Karriere
Gerhard Hable:
Tel. 0911 / 96 91-153

Inhaltsverzeichnis Beruf

Titel	Kursnummer
Qualifikation für den beruflichen Ein- und Umstieg	
Computerschreiben in 4 Stunden mit dem ats-System	5101
Kommunikation und Rhetorik im Beruf	5102
Veränderungen der beruflichen Situation: Neuorientierung, Gründung u.Wiedereinstieg	5103
Bewerbungs- und Karrierecoaching	5104
Teamfähigkeit - Die eigenen Stärken optimal einbringen	5105
Telefontraining - Kompetent und professionell kommunizieren	5106
Business Knigge - Gute Umgangsformen in jeder Situation	5107
Fachthemen	
Gitarrenworkshop für Lehrkräfte u. Erzieher in Schulen / Kindertagesstätten	5200
Personalhygiene - Unterweisung und Folgebelehrung	5201, 5202
Gekonnt texten für den jeweiligen Anlass. Neugierig?	5203
Buchführung 1 DATEV-Kontenplan - Grundkurs	5204
Buchführung 1 DATEV-Kontenplan - Aufbaukurs	5205
Informationstechnik/EDV	
Informationsvormittag zu „Computern“ ist keine Frage des Alters (Kurse 5302-5304)	5301
„Computern“ ist keine Frage des Alters - besonders für Senioren gedacht	5302 - 5304
Grundlagen der EDV mit Windows 8.1	5305, 5306
Windows 8.1 + Office Programme besser kennen lernen	5307
Microsoft Office 2013 - Workshop Word, Excel, PowerPoint & Outlook	5308
Kombikurs Word/Excel 2013 Grundlagen	5309
Kombikurs Word/Excel 2013 Aufbaukurs	5310
Word und Excel 2013 Grundlagen zum Einsteigen	5311
Excel 2013 – Schnupperkurs	5312
Word 2013 - Grundlagen zum Einsteigen und Auffrischen	5313
Word 2013 - Aufbau	5314
Excel 2013 - Grundlagen zum Einsteigen und Auffrischen / Wochenendseminar	5315
Excel 2013 - Aufbau	5316
Excel 2013	5317
Outlook 2013	5318
PowerPoint 2013	5319
Adobe InDesign CS 6 und CC	5321
Bildbearbeitung	
Digitale Fotos organisieren und bearbeiten	5401
Schritt für Schritt zum Fotobuch	5402
Adobe Photoshop CS 6 und CC für digitale Fotografie - Grundlagen Wochenendseminar	5403
Adobe Photoshop CS 6 und CC Aufbaukurs für Anwender / Wochenendseminar	5404
Adobe Lightroom CS und CC / Wochenendseminar	5405
Neue Medien	
Eigene Webseiten gestalten (Grundlagen) - Mit Dreamweaver CS 6 und CC Wochenendseminar	5501
Internet für Späteinsteiger	5502

Qualifikation für den beruflichen Ein- und Umstieg

5101 Computerschreiben in 4 Stunden mit dem ats-System — EUR 33,50

Sie haben mehr als 2 Finger...
Birgit Jarosch
Samstag, 10.10.15, 15:00 - 17:00 Uhr
Samstag, 17.10.15, 15:00 - 17:00 Uhr
Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, IV 1.6 Informatikraum, Schulstr. 2
ats (better teaching, faster learning) hat ein Trainingsprogramm entwickelt, das Erkenntnisse aus der Pädagogik, Hirnforschung, NLP, Mnemonik kombiniert und nutzt, um ein effektiveres und schnelleres Lernen zu ermöglichen. Die Synthese aus diesen Erfahrungen, verknüpft mit Entspannungs- und Visualisierungstechniken, ermöglicht, die Tastatur eines Computers mit 10 Fingern blind zu beherrschen in nur 4 Stunden. Die Kursgebühr beinhaltet die Kosten für ein 4-teiliges Lehrbuch (13,50 EUR), welches im Kurs benötigt wird und das Sie von der Dozentin ausgehändigt bekommen.

Computerschreiben an 4 Nachmittagen mit dem ats-System

Für Schüler ab der 5. Klasse siehe Kurs 3501

5102 Kommunikation und Rhetorik im Beruf — EUR 49,00

Stefanie Steible
Dienstag, 13.10.15, 18:30 - 21:30 Uhr, 3x
Mittelschule Oberasbach, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
In diesem Workshop trainieren die Teilnehmer/innen ihr Bewusstsein, um über die eigene Körpersprache zu einer souveräneren Ausstrahlung zu kommen. Sie lernen, Ihre Ideen im beruflichen Alltag überzeugender zu präsentieren, Verhandlungen erfolgreich zu meistern und Ihre Ziele in Gesprächen wirklich zu erreichen.
Genauso wird vermittelt, Produkte und Dienstleistungen besser rhetorisch darzustellen, eine gute Bedarfsermittlung durchzuführen sowie auch unangenehme Gesprächssituationen positiv für sich zu nutzen. Tipps zur Schlagfertigkeit, zur gewaltfreien Kommunikation und zum Thema Manipulation runden dieses Angebot ab.

5103 Veränderungen der beruflichen Situation: Neuorientierung, Gründung und Wiedereinstieg — EUR 49,00

Stefanie Steible
Donnerstag, 14.01.16, 18:30 - 21:30 Uhr, 3x
Mittelschule Oberasbach, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
Dieses Seminar richtet sich an alle, die ihre berufliche Situation aktiv verändern möchten. Der Kurs spricht daher sowohl Angestellte/r, Existenzgründer/in, Selbstständige/r oder Wiedereinsteiger/in an.
Wir bringen eine konkrete Idee zu Papier und prüfen sie anhand von Marktanalyse sowie Selbst-Check. Dann planen wir die Route und besprechen das weitere Vorgehen sowie Unterstützungsmöglichkeiten. Schließlich werden konkrete Situationen, vom Bewerbungsgespräch bis hin zur Verhandlungssituation bei der Bank, trainiert. Die Situationen werden gemeinsam mit den Teilnehmer/innen je nach deren individuellen Bedarf ausgewählt.

Die VHS Oberasbach verfügt über ein gestaffeltes, teilnehmerabhängiges Gebührensystem (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen S. 298/299). Es kann sein, dass bei Ihrem Kurs eine erhöhte Gebühr anfällt.

5104 Bewerbungs- und Karrierecoaching EUR 75,00

Gerhard Gräbel
Samstag, 10.10.15 und 17.10.15, 9:00 - 16:15 Uhr
Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, V 1.6, Schulstr. 2
Sie möchten Ihren nächsten Karriereschritt ohne unnötige Reibungsverluste, also schnell, zielgerichtet und professionell in Angriff nehmen? Dann nutzen Sie meine umfangreiche und detaillierte Erfahrung in der Bewerbungs- und Karriereberatung! Ich sorge dafür, dass Ihre beruflichen Stärken in Ihren Unterlagen (Lebenslauf und Anschreiben) auf einen Blick sichtbar werden. Dass Ihre Unterlagen passgenau auf die neue Stelle ausgerichtet sind. Und dass Sie in Vorstellungsgesprächen Ihr außergewöhnliches Engagement, Ihre Innovationsfähigkeit, Ihr unternehmerisches Denken und Ihre Führungsstärken schnell verdeutlichen können. Lassen Sie sich von mir beraten und trainieren, damit Sie mit Ihren Bewerbungsunterlagen und im Job-Interview von Anfang an den Eindruck eines gesuchten Top-Kandidaten bzw. einer Top-Kandidatin hinterlassen.
Schwerpunkte im Seminar: Die richtige Einstellung zum Bewerbungsprozess, Überprüfung des eigenen Profils: Kompetenz, Leistungsmotivation und Persönlichkeit, Entwicklung einer individuellen Bewerbungsstrategie, Aufbau, Inhalt und Form der Unterlagen, die Initiativanfrage, Recherchemöglichkeiten on- und offline, die verschiedenen Formen einer Bewerbung (klassisch, Email, Online-Formulare, Profile in Jobbörsen), Hinweise zur Gestaltung einer Bewerbungshomepage.
Zielgruppe: Das Training hilft sowohl Berufseinsteigern, Jobwechslern als auch Wiedereinsteigern, die mit anspruchsvollen Unterlagen überzeugen möchten.

5105 Teamfähigkeit - Die eigenen Stärken optimal einbringen EUR 50,00

Gerhard Gräbel
Samstag, 24.10.15, 9:00 - 16:00 Uhr
Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, V 1.6, Schulstr. 2
Teamfähigkeit gehört zu den wichtigsten Schlüsselqualifikationen und ist oft Grundvoraussetzung bei fast jeder neu zu besetzenden Stelle. Bei der Teamarbeit geht es darum, durch ein funktionierendes Zusammenspiel unterschiedlicher Kompetenzen, Fertigkeiten und Eigenschaften bestmögliche Arbeitsergebnisse zu erzielen. In diesem Seminar setzen Sie sich mit unterschiedlichen Teamrollen auseinander und erfahren, wie Sie sich mit Ihrem eigenen Potenzial und Ihren persönlichen Stärken optimal in ein bestehendes Team und dessen Aufgabenbereiche einbringen.
Ihr Nutzen:
- Stressminimierung durch funktionierende Integration in ein Team
- Hohe Leistungsbereitschaft und Zufriedenheit durch optimales Einbringen der eigenen Kompetenzen
- Sichern von effektiver Teamleistung

Inhalte:
- Was kennzeichnet ein erfolgreiches Team
- Die einzelnen Teamrollen und ihre Bedeutung
- Der Weg ins bestehende Team
- Die eigene Position finden und definieren
- Unterschiede der Teammitglieder respektieren und gezielt nutzen
- Gruppendynamik im Team
- Konfliktklärung im Team

Methoden:
- Theoretischer Input
- Selbsteinschätzung
- Gruppenarbeit und -übungen
- Erfahrungsaustausch und Diskussion

5106 Telefontraining - Kompetent und professionell kommunizieren EUR 50,00

Gerhard Gräbel
Samstag, 28.11.15, 9:00 - 15:00 Uhr
Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, V 1.6, Schulstr. 2
Ob im direkten Kontakt oder am Telefon - verständlich zu kommunizieren ist einer der wichtigsten Erfolgsfaktoren in der Arbeitswelt. Doch nicht selten kommt es unter Mitarbeitern, Kollegen oder im Umgang mit Kunden zu Missverständnissen, die das Gesprächsklima oder die Geschäftsbeziehung negativ beeinflussen können. Dabei liegt es meistens nicht an der inhaltlichen Argumentation, sondern vor allem daran, wie das Gesagte beim Gegenüber ankommt. Im Seminar haben Sie die Möglichkeit, durch Rollenspiele, Erfahrungsaustausch und Diskussion zwischenmenschliche Prozesse der Kommunikation besser zu verstehen, um Missverständnissen in der Zukunft besser vorbeugen zu können. Sie erfahren die Grundlagen der Kommunikation und erhalten wertvolle Tipps zu Gesprächsführungstechniken und zum Umgang mit problematischen Gesprächssituationen.
Ihr Nutzen:
- Sicheres Auftreten am Telefon im Berufsalltag
- Vermeidung von Stress, z. B. bei schwierigen Kunden
- Bessere Außendarstellung des Unternehmens

Inhalte:
- Grundlagen der Kommunikation
- Vorbereitung ist die halbe Miete
- Stimme und Stimmung
- Struktur ist alles! - Gesprächsablauf
- Die Begrüßung - Richtungsgeber für den Gesprächsverlauf
- Zur Sache Schätzchen! - Satz zur Sache
- Nutzenargumentation und Transparenz
- Gesprächszusammenfassung und Verbleib
- Aktives Zuhören
- Vertrauen und Verbindlichkeit
- Fragetechniken

Methoden:
- Fachlicher Input
- Praktische und berufsbezogene Übungen und Rollenspiele mit Trainer-Feedback
- Erfahrungsaustausch und Gruppendiskussion

5107 Business Knigge - Gute Umgangsformen in jeder Situation EUR 50,00

Gerhard Gräbel
Samstag, 23.01.16, 9:00 - 16:00 Uhr
Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, V 1.6, Schulstr. 2
Beruflicher Erfolg resultiert nicht nur aus fachlicher Kompetenz. Ein in jeder Hinsicht höfliches Miteinander und stilsicheres Auftreten sowie ein gutes Benehmen haben stets großen Einfluss auf Ihre Geschäftsbeziehungen. Auch für Schulabgänger die einen Ausbildungsplatz gefunden haben kommt es darauf an, schnell die sozialen Spielregeln der Arbeitswelt zu erlernen. Insbesondere, wenn Sie Kontakt zu Kunden oder Geschäftspartnern haben, sind richtige Umgangsformen sowohl wichtig für die Außendarstellung Ihres Unternehmens als auch für Ihren Ausbildungserfolg. In diesem Seminar lernen Sie die wichtigsten Regeln des Business Knigge kennen und erfahren, wie Sie im Alltag Fettnäpfchen mit Stil umgehen.
Ihr Nutzen:
- Vermeidung von Stress
- Sicheres Auftreten im Berufsalltag
- Höherer Ausbildungs- und Berufserfolg
- Bessere Außendarstellung des Unternehmens

Fortsetzung auf der nächsten Seite...

Fortsetzung von Business Knigge (Kurs 5107):

Inhalte:
- Die Macht des ersten Eindrucks
- Das eigene Erscheinungsbild - passendes Outfit
- Richtig begrüßen - sich selbst und andere souverän vorstellen
- Ein positives Gesprächsklima herstellen
- Der höfliche Umgang mit jedermann
- Der gute Ton am Telefon - Umgang mit dem Handy
- Benimm im Berufsalltag: bei Besprechungen, im Restaurant etc.
- Kommunikationsknigge für Small Talk und Mails
- Umgang mit Fehlern und Kritik

Methoden:
- Fachlicher Input
- Praktische und berufsbezogene Übungen und Rollenspiele mit Trainer-Feedback
- Erfahrungsaustausch und Gruppendiskussion

Kurse zur Persönlichkeitsentwicklung:

Richtig ist wichtig - Knigge für Jedermann
siehe Kurs 2401

Die hohe Kunst der Motivation
siehe Kurs 2402

Gedächtnis - Konzentration - Neues effizient lernen
siehe Kurs 2403

Sich selbst sensibilisieren für neue Sichtweisen und Handlungsspielräume
siehe Kurs 2404

„Weniger ist Mehr“
siehe Kurs 2405

Schlagfertigkeit trainieren
siehe Kurs 2406

Wunde Punkte - Ärger einfach loslassen
siehe 2407

Flirtkurs
siehe Kurs 2408

5200 Gitarrenworkshop für Lehrkräfte und Erzieher in Schulen und Kindertagesstätten NEU **EUR 70,00**

Erhard-Michael Hügel
Mittwoch, 07.10.15, 17:00 - 18:30 Uhr, 10x
Grundschule OAS-Altenberg, Musiksaal, Kirchenweg 47
Viele Lehrkräfte, Ausbilder und Erzieher benötigen Instrumentenkenntnisse. Ich kann durch mein Lehrkonzept in sehr kurzer Zeit große Erfolge in Gitarre spielen vorweisen und lehren. Ich zeige Ihnen unzählige Tricks und Tipps und gehe gerne auf individuelle Bedürfnisse ein. Auf jeden Fall freue ich mich darauf, meine Langjährige Erfahrung als Gitarrist, Lehrer und Entertainer weitergeben zu dürfen.
Dozentenportrait siehe Kurs 8404.

Fachthemen

5201 Personalhygiene - Unterweisung und Folgebelehrung nach dem Infektionsschutzgesetz für Handwerksbetriebe und Einzelpersonen — EUR 19,00

Finktec GmbH, Michael Kutscheidt
Montag, 09.11.15, 8:30 - 10:00 Uhr
BIT, Am Rathaus 2 - 4, Oberasbach
Im Rahmen der Nachschulung nach DIN 10514 Lebensmittelhygiene werden auf Basis der Erstbelehrung nachfolgende Themen praxisbezogen vermittelt.
1. Grundlagen der Hygiene in „lebensmittelherstellenden, verarbeitenden und in Verkehr bringenden Betrieben“
2. Basiswissen der Mikrobiologie der Lebensmittel
3. Kontaminationswege
4. Personalhygiene
5. Folgebelehrung nach §42 und 43 Infektionsschutzgesetz
6. Hygienemaßnahmen als Teil der Prozesshygiene
7. Sicherer Umgang mit Gefahrstoffen zur Reinigung und Desinfektion
8. Abschlussdiskussion auf Basis der Erfahrungen der Kursteilnehmer
9. Aushändigung einer Teilnehmerurkunde

5202 Personalhygiene - Unterweisung und Folgebelehrung nach dem Infektionsschutzgesetz für Handwerksbetriebe und Einzelpersonen — EUR 19,00

Finktec GmbH, Michael Kutscheidt
Montag, 09.11.15, 19:30 - 21:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
Im Rahmen der Nachschulung nach DIN 10514 Lebensmittelhygiene werden auf Basis der Erstbelehrung nachfolgende Themen praxisbezogen vermittelt.
1. Grundlagen der Hygiene in „lebensmittelherstellenden, verarbeitenden und in Verkehr bringenden Betrieben“
2. Basiswissen der Mikrobiologie der Lebensmittel
3. Kontaminationswege
4. Personalhygiene
5. Folgebelehrung nach §42 und 43 Infektionsschutzgesetz
6. Hygienemaßnahmen als Teil der Prozesshygiene
7. Sicherer Umgang mit Gefahrstoffen zur Reinigung und Desinfektion
8. Abschlussdiskussion auf Basis der Erfahrungen der Kursteilnehmer
9. Aushändigung einer Teilnehmerurkunde

5203 Gekonnt texten für den jeweiligen Anlass. Neugierig? — EUR 67,50

Stefanie Steible
Samstag, 16.01.16, 10:00 - 16:00 Uhr, 2x
Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, V 2.5, Schulstr. 2
Dieser Workshop wendet sich an alle, die künftig Texte schreiben wollen oder ein breiteres Publikum damit erreichen wollen. Die Teilnehmer/innen erfahren, wie Sie Themen für Texte finden, diese recherchieren und schließlich sprachlich je nach Anlass unterhaltsam, prägnant oder nachhaltig formulieren. Das Redigieren zugelieferter Texte wird genauso behandelt wie das professionelle Führen und Vertonen von Interviews. Das erworbene Wissen kann neben dem privaten Umfeld in Vereinen, aber auch für sämtliche Publikationen im Internet oder im PR- und Marketingbereich eingesetzt werden.

5204 Buchführung 1 DATEV-Kontenplan - Grundkurs EUR 70,00

Günter Krutzki
Dienstag, 29.09.15, 19:30 - 21:00 Uhr, 10x
Mittelschule Oberasbach, VI 2.6, Schulstr. 2
Notwendigkeit und Bedeutung der Buchführung, Ordnungsmäßigkeit der Buchführung, Inventar, Bilanz- und Bestandskonten, Erfolgskonten, Kontenrahmen, Kontenplan, einfache Buchungssätze, Buchen nach Belegen, Umsatzsteuer und Skontobuchungen, Gewinn und Verlust, Buchungen im Steuerbereich, EDV-Kontierung. Der Dozent bringt das Praxis-Handbuch „Das Kontierungs-Praxis-ABC" in den Unterricht mit ein.
Von Abschreibungen bis zweifelhafte Forderungen erfahren Sie alles. Darüber hinaus bekommen Sie Gestaltungs- und Entscheidungshilfen für Ihre Aufzeichnungen mit Check-Listen, Fundstellen und allen Steuertipps. Sie lernen, wie man jeden Vorgang richtig und steuersparend kontiert.
Bitte mitbringen: elektronischer Taschenrechner, Schreibblock, Aktenordner für die verteilten Unterlagen! Anschließend wird im Computerraum mit dem entsprechenden Datev-Programm geübt.
Der Besuch des Kurses lohnt sich! **Wichtiger Hinweis:** Es wird eine Einführung in den International Accounting Standards gegeben, die Umstellung von HGB auf IAS/IFRS. Es wird auch auf SAP eingegangen.

5205 Buchführung 1 DATEV-Kontenplan - Aufbaukurs EUR 42,00

Günter Krutzki
Dienstag, 15.12.15, 19:30 - 21:00 Uhr, 6x
Mittelschule Oberasbach, VI 2.6, Schulstr. 2
Die Vernetzung zwischen Steuer- und Buchführungsbüchern gewährleistet einen optimalen Lernerfolg. Die aktuelle Rechtslage der Steuergesetzgebung sowie die Umrechnung in EURO werden berücksichtigt. Themenschwerpunkte: Bewertung des AV, des UV, der Verbindlichkeiten, der Einnahmen und Einlagen, offene Rücklagen, Gesellschaftsabschlüsse, sachliche Abgrenzung, Auswertung des Jahresüberschusses, Lohn- und Gehaltsbuchungen, Personalwirtschaft, Buchungen im Steuerbereich, EDV-Kontierung, Umsatzsteuerschlüssel, automatische Konten, umsatzsteuerfreie Umsätze in einem EU-Land, steuerpflichtige und nicht steuerpflichtige Lieferungen. Darüber hinaus wird der DATEV-Praxiswegweiser „Das richtige Konto" eingesetzt. Sie bekommen geldwerte Hinweise, wie Sie bei Ihrer Kontierung vorgehen müssen, um die Weichen für Ihre Bilanz und GuV richtig zu stellen. Der Unterricht wird ergänzt durch die neuesten BMF - Steuerrichtlinien, praktische Fälle usw.
SAP-Anwendungen des Grundkurses werden erweitert und vertieft.

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt.
Nur Absagen werden mitgeteilt.

Die VHS Oberasbach verfügt über ein gestaffeltes, teilnehmerabhängiges Gebührensystem (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen S. 298/299). Es kann sein, dass bei Ihrem Kurs eine erhöhte Gebühr anfällt.

Notizen

Notizen

Informationstechnik / EDV: INFORMATION

Mit System zum Erfolg! Einstieg ohne EDV-Vorkenntnisse möglich!

Betriebssysteme: Microsoft, Windows Vista, Windows 7

Office-Grundlagen und Aufbau:
Word und Excel
Abendkurse
kompakt am Wochenende

Software-Schulungen:
Outlook
PowerPoint
Adobe Photoshop CS 6
InDesign CS 6
Lightroom

Internet:
Internet für Senioren

Anwendungen:
Bildbearbeitung und Fotobuch
Computerschreiben in 4 Stunden

Es ist uns wichtig, dass Sie den richtigen EDV-Kurs besuchen.
Wir bieten Ihnen ein umfangreiches und praxisorientiertes Kurskonzept mit unterschiedlichen Zielsetzungen und Kurstypen:

EDV-Grundkurse am Abend
Sie möchten einen professionellen und nachhaltigen Einstieg in die EDV? Diese Kurse setzen keine EDV-Kenntnisse voraus. Sie richten sich speziell an Anfänger. Im Kurs ist genügend Zeit für praktische Übungen.

EDV-Grundkurse kompakt am Wochenende
Sie wünschen sich einen schnellen und kompakten Einstieg in die EDV? Diese Kurse setzen keine oder geringe Vorkenntnisse voraus und eignen sich auch hervorragend zur Auffrischung bereits vorhandenen Wissens oder zum schnellen und kompakten Einstieg.

Office-Grundkurse am Abend
Diese Kurse bieten einen professionellen und nachhaltigen Einstieg in die Standardanwendungen moderner Büroorganisation und Bürokommunikation. Bitte beachten Sie, welche Vorkenntnisse für diese Kurse erforderlich sind. In der Regel sind die Inhalte der EDV-Grundkurse unabdingbar.

Office-Grundkurse kompakt am Wochenende
Sie arbeiten bereits am PC, aber Ihre Kenntnisse sind lückenhaft? Diese Kurse setzen keine oder geringe Vorkenntnisse im zu lernenden Programm voraus und sind für Sie geeignet, wenn Sie einen schnellen und kompakten Einstieg wünschen. Kenntnisse der EDV-Grundlagen sind für diese Kurse unabdingbar.

Aufbaukurse bzw. Kurse für Fortgeschrittene
Diese Kurse wenden sich an geübte AnwenderInnen im entsprechenden Programm, die ihre Kenntnisse in speziellen Teilbereichen (siehe Kursausschreibung) vertiefen möchten. Bitte beachten Sie, dass für diese Kurse die Inhalte der vorhergehenden Grundkurse beherrscht werden müssen.

Wir legen großen Wert auf eine qualifizierte EDV-Ausbildung.
Das bedeutet: wir nehmen uns Zeit – sowohl für die theoretischen Grundlagen, als auch für die praktische Umsetzung am PC.
Unsere Grundkurse geben Ihnen dafür genügend Spielraum.
Unsere langjährigen Erfahrungen zeigen, dass gerade AnfängerInnen mit diesem Zeitplan die größten Lernerfolge erzielen. Deshalb:
Nehmen Sie sich Zeit! Wir beraten Sie gerne. Tel. 0911 / 96 91 - 153

Informationstechnik / EDV

Computer-Kurse für Kinder

siehe Kurse 3501 bis 3504

Den eigenen Computer einrichten - Hilfestellung für Privatanwender

Kann ich ein Android Smartphone bedienen?

Software installieren und deinstallieren leichtgemacht

Umstieg von Windows PCs auf Tablets

E-Mail und Microsoft/Google Konto einrichten wie die Profis

siehe Kurse 2702 - 2709

Klaus Pöllmann

5301 Informationsvormittag zu „Computern“ ist keine Frage des Alters (Kurse 5302-5304) EUR 5,00

Werner Ortner
Mittwoch, 23.09.15, 9:30 - 11:00 Uhr
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, EDV-Raum, Kirchenweg 47
Gerne möchte ich Sie vor Kursbeginn über die Inhalte informieren, was in dem Kurs „‘Computern‘ ist keine Frage des Alters“ vermittelt wird und klären, ob er für Sie geeignet ist.

„Computern“ ist keine Frage des Alters - besonders für Senioren gedacht EUR 115,00

Für Einsteiger am PC oder eigenem Laptop mit Microsoft Windows - Grundlagen

5302 Werner Ortner
Mittwoch, 30.09.15, 9:00 - 10:30 Uhr, 14x
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, EDV-Raum, Kirchenweg 47

5303 Werner Ortner EUR
Mittwoch, 30.09.15, 11:00 - 12:30 Uhr, 14x
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, EDV-Raum, Kirchenweg 47

5304 Werner Ortner EUR 115,00
Dienstag, 29.09.15, 9:00 - 10:30 Uhr, 14x
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, EDV-Raum, Kirchenweg 47
EDV, Computer bzw. Laptops und Internet haben längst ihren Einzug in unseren Alltag genommen und sind aus unserem Leben nicht mehr wegzudenken.
Leider kann diese Entwicklung aber auch Menschen reiferen Alters ins Abseits bringen. Tatsächlich enthält jedoch gerade für Senioren dieses neue Medium unzählige Nutzungs-, Entfaltungs- und Kommunikationsmöglichkeiten - weltweit. Diese neuen, innovativen Techniken erscheinen aber vielen Anfängern zu kompliziert. Dabei sind der Zugriff auf das Wissen der Welt und die Möglichkeiten der Kommunikation nicht schwierig und nur einen Mausklick entfernt.
Ziel dieses Kurses ist es deshalb, Ihnen die Scheu zu nehmen und den Einstieg in die Welt von PC und Internet zu erleichtern. Sie lernen anhand einfacher, praktischer Beispiele und Übungen die Grundbegriffe und Grundbedienung eines PCs, das Arbeiten mit den Windows Betriebssystemen (Win7, Win8, Win8.1) und dem Programmpaket Microsoft Office Word, Excel, PowerPoint sowie die Möglichkeiten der Kommunikation via Internet. Einführung/Grundlagen in InDesign und Fotobuch.
Am Ende des Kurses werden Sie Ihren Laptop als ein selbstverständliches „Gerät Ihres Alltages“ betrachten, das Sie aktiv und kreativ für sich nutzen können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bringen Sie einfach Ihren Laptop mit.

Grundlagen der EDV mit Windows 8.1

5305 Marion Direnberger **EUR 79,00**
Montag, 16.11.15, 18:00 - 20:15 Uhr, 5x
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, EDV-Raum, Kirchenweg 47
Mit dem Betriebssystem, den zugehörigen Komponenten und der Benutzeroberfläche umgehen zu können, ist Voraussetzung für eine optimale Beherrschung Ihres PCs oder Laptops. Mit vielen Übungen erlernen Sie u.a. den Umgang mit dem Computer, den Desktop einzurichten und Ordner anzulegen. Die Welt des Internets und der E-Mailverkehr wird vorgestellt.

5306 Marion Direnberger **EUR 70,50**
Freitag, 23.10.15, 18:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 24.10.15, 9:00 - 16:00 Uhr
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, EDV-Raum, Kirchenweg 47
In einem kompakten Wochenendkurs den Computer kennenlernen und mit den Möglichkeiten des Betriebssystems Windows 8.1 umzugehen haben Sie in diesem Kurs die Möglichkeit. Sie üben den Umgang mit der Maus und Tastatur, lernen wie Sie die Oberfläche Ihres PCs oder Laptop verändern können (z.B. Hintergründe, Bildschirmschoner), die verschiedenen Ansicht-Möglichkeiten der Desktop- und Apps-Oberfläche, sortieren Ihrer Objekte usw.
Ein erster Einblick ins Internet zeigt Ihnen verschiedene Suchmöglichkeiten mit Suchmaschinen Den Umgang mit dem Internet Explorer als Browser und einiges mehr.
Weiter lernen Sie den Umgang mit Ordnern und Dateien kennen, wie Sie diese erstellen, umbenennen, verwalten und Unterordner erzeugen können. Auch Texte erstellen, korrigieren, ändern und gestalten ist ein Thema des Kurses.

5307 Windows 8.1 + Office Programme besser kennen lernen EUR 79,00

Marion Direnberger
Dienstag, 17.11.15, 18:00 - 20:15 Uhr, 5x
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, EDV-Raum, Kirchenweg 47
Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmer, die noch Unsicherheit mit Windows 8.1 haben, gerne das Ordner- und Unterordner erstellen besser verstehen möchten und mit Programmen wie Word/Excel und PowerPoint professioneller umgehen wollen.
Hier wird wie bei einem Workshop auf Ihre Fragen und Probleme eingegangen.

5308 Microsoft Office 2013 - Workshop EUR 91,50

(Word, Excel, PowerPoint & Outlook)
Gerhard Gräbel
Donnerstag, 08.10.15, 18:00 - 21:15 Uhr, 4x
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, EDV-Raum, Kirchenweg 47
Gewinnen Sie Einblicke in das, was Sie fürs Büro oder für zu Hause brauchen können. Egal, ob sie am PC, am Notebook oder mit dem Tablet arbeiten. Als Umsteiger auf die neue Office-Version sind Sie hier ebenso richtig wie als MS-Office Neuling. Starten Sie mit den Grundlagen und meistern Sie dann die wichtigsten Praxisaufgaben in unserem Workshop.

5309 Kombikurs Word/Excel 2013 - Grundlagen EUR 79,00

Marion Direnberger
Mittwoch, 30.09.15, 18:00 - 20:15 Uhr, 5x
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, EDV-Raum, Kirchenweg 47
Zwei wichtige Office-Anwendungen Word und Excel werden hier erlernt: Text gestalten (Zeichen-, Absatz- und Seitenformate), Grafiken und Tabellen in Word einfügen, Privatbriefe mit Serienbrieffunktion erstellen. Excel-Tabellen werden mit verschiedenen Rechenfunktionen verknüpft, Adressen verwalten etc. Das Zusammenspiel beider Programme wird mit vielen Übungen präsentiert. Windows-Grundkenntnisse erforderlich.

5310 Kombikurs Word/Excel 2013 - Aufbaukurs EUR 79,00

Marion Direnberger
Mittwoch, 11.11.15, 18:00 - 20:15 Uhr, 5x
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, EDV-Raum, Kirchenweg 47
Aufbauend auf den Grundkurs werden Fragen und Probleme besprochen. Themen sind außerdem: Weiterführende Serienbrieffunktionen mit Auswahlbedingungen, Geschäftsbriefe nach DIN Norm, Zeichenelemente (Standardformen, WordArt etc.). Fortgeschrittene Rechenfunktionen in Excel, wie z.B. Wenn-Bedingung, Verweis- und Datenbankfunktionen.

5311 Word und Excel 2013 - Grundlagen zum Einsteigen EUR 42,00

Gerhard Gräbel
Donnerstag, 03.12.15, 9:00 - 12:00 Uhr
Donnerstag, 10.12.15, 9:00 - 12:00 Uhr
Termin auch noch Absprache
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, EDV-Raum, Kirchenweg 47
Zielgruppe: Alle, die vormittags Zeit haben und praktische Anwendungskenntnisse von Word und Excel erlangen möchten, auch für Senioren.
Ihr Nutzen: Haben Sie noch keine Word- und Excel-Kenntnisse? Hier lernen Sie die wichtigsten Grundfunktionen kennen. Text (z.B. Brief) eingeben, gestalten, drucken und speichern. Zahlen (z.B. Haushaltsplan) erfassen, einfache Berechnungen durchführen, Tabellen übersichtlich drucken.

5312 Excel 2013 - Schnupperkurs EUR 45,50

Gerhard Gräbel
Dienstag, 27.10.15, 18:00 - 21:15 Uhr
Dienstag, 10.11.15, 18:00 - 21:15 Uhr
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, EDV-Raum, Kirchenweg 47
Excel ist was für faule Leute. Wer Angst hat vorm Rechnen und vor zu viel Arbeit, der ist hier gerade richtig. Sie erfahren, wie Excel Ihnen die Arbeit mit Zahlen und Daten erleichtert und lernen, wie Sie Zahlen und Texte eingeben, Summen berechnen oder andere einfache Formeln und Funktionen ausführen, Tabellen gestalten, mit Kopf- und Fußzeilen drucken, sortieren und filtern uvm.

5313 Word 2013 - Grundlagen zum Einsteigen und Auffrischen EUR 72,00

Wochenendseminar
Gerhard Gräbel
Freitag, 13.11.15, 18:00 - 21:15 Uhr
Samstag, 14.11.15, 9:00 - 16:00 Uhr
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, EDV-Raum, Kirchenweg 47
Zielgruppe: Alle, die Word-Grundkenntnisse erlangen oder auffrischen wollen.
Ihr Nutzen: Sie lernen die vielfältigen Möglichkeiten von Word 2013 kennen um damit den täglichen Schriftverkehr schnell und effizient zu bewältigen. Außerdem können Sie Briefe und Texte professionell erstellen und gestalten.
Inhalt: Die Arbeitsoberfläche von Word 2013. Text eingeben, korrigieren, löschen. Markieren von Zeichen, Wörtern und Absätzen. Fließtext, Absätze und Zeilenschaltungen. Formatieren und Gestalten von Text. Rechtschreibung, Grammatik und Silbentrennung. Nummerierung, Gliederung und Aufzählung. AutoKorrektur und Textbausteine. Kopf- und Fußzeilen - Seitennummerierung. Verwenden von Tabulatoren und Tabellen. Speichern und drucken.

Während des Semesters sind auch Anmeldungen zu laufenden Kursen möglich!

5314 Word 2013 - Aufbau — EUR 72,00

Wochenendseminar
Gerhard Gräbel
Freitag, 11.12.15, 18:00 - 21:15 Uhr
Samstag, 12.12.15, 9:00 - 16:00 Uhr
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, EDV-Raum, Kirchenweg 47
Zielgruppe: Alle, die bereits praktische Erfahrungen besitzen und den Funktionsumfang von Word 2013 effizient ausschöpfen wollen.
Ihr Nutzen: Sie vertiefen Ihre Kenntnisse und lernen die Funktionsvielfalt von Word 2013 kennen. Der Import von Excel-Tabellen und -Diagramme ist Ihnen vertraut und nützliche Tipps helfen Ihnen die täglichen Herausforderungen zu meistern.
Inhalt: Dokument- und Formatvorlagen, Spaltensatz, Kopf- und Fußzeilen, Grafik und Layout, Formulare und Felder, Inhaltsverzeichnisse und alphabetische Stichwortindexe erstellen, Fuß- und Endnoten, Textmarken und Querverweise, Tabellen- und Diagrammimport aus Excel.

5315 Excel 2013 - Grundlagen zum Einsteigen und Auffrischen — EUR 72,00

Wochenendseminar
Gerhard Gräbel
Freitag, 04.12.15, 18:00 - 21:15 Uhr
Samstag, 05.12.15, 9:00 - 16:00 Uhr
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, EDV-Raum, Kirchenweg 47
Zielgruppe: Alle, die Excel-Grundkenntnisse erlangen oder Ihr Wissen auffrischen wollen.
Ihr Nutzen: Sie lernen grundlegende Funktionen von Excel kennen und sind in der Lage, eigenständig Tabellen, Kalkulationsschemata und Grafiken zu erstellen. Außerdem sind Ihnen die Datenbankfunktionen von Excel vertraut.
Inhalt: Grundlagen der Tabellenkalkulation und die Excel-Oberfläche. Aufbau einer Tabelle. Tabellen anlegen, ändern und auswerten. Text- und Zahleneingabe, Korrektur. Formeln und Funktionen. Formatierung, Gestaltung und Ausgabe. Relative und absolute Adressierung. Verknüpfung von Tabellen. Diagramme erstellen und formatieren. Excel als Datenbank.

5316 Excel 2013 - Aufbau — EUR 72,00

Wochenendseminar
Gerhard Gräbel
Freitag, 15.01.16, 18:00 - 21:15 Uhr
Samstag, 16.01.16, 9:00 - 16:00 Uhr
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, EDV-Raum, Kirchenweg 47
Zielgruppe: Alle, die bereits praktische Erfahrungen mit Excel 2013 besitzen und einen breiteren Funktionsumfang kennenlernen wollen.
Ihr Nutzen: Sie vertiefen Ihre Kenntnisse und nutzen Excel 2013 in der Praxis effizienter. Nützliche Tipps und Tricks helfen Ihnen die täglichen Herausforderungen zu meistern.
Inhalt: Vertiefung des Grundwissens. Formeln und Funktionen in verschiedenen Aufgabenstellungen, wie Verweisfunktion. Arbeiten mit Bedingungen, Datumsberechnungen. Verknüpfen von Arbeitsblättern und Dateien. Datenbankfunktionalitäten in Excel: Selektieren, Sortieren, Auswerten von Listen. Datenauswertung mit Pivot-Tabellen. Spezielle Funktionalitäten wie benutzerdefinierte Formate und Gültigkeitsregeln. Diagramme erstellen und bearbeiten. Datenaustausch mit anderen Programmen. Tipps und Tricks zum effizienten Arbeiten.

Die VHS-Programme liegen in Oberasbach an folgenden Orten aus: siehe Seite 300!

5317 Excel 2013 — EUR 63,00

Marion Direnberger
Mittwoch, 20.01.16, 18:00 - 20:15 Uhr, 4x
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, EDV-Raum, Kirchenweg 47
Mit Excel werden Tabellen erstellt, Berechnungen durchgeführt, formatiert, gestaltet und gedruckt. Die vielfältigen Möglichkeiten des Programms werden gezeigt. Themen sind: Dateneingabe (Text, Werte, Formeln), Tabellengestaltung, Formeleingabe, Rechenfunktionen, Adresstabellen und Diagrammerstellung. Voraussetzung: Windows 8.1 und Office 2013.

5318 Outlook 2013 — EUR 63,00

Marion Direnberger
Montag, 25.01.16, 18:00 - 20:15 Uhr, 4x
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, EDV-Raum, Kirchenweg 47
Microsoft Outlook, das Büroorganisationsprogramm aus dem Office-Paket ist zum Empfangen und Versenden von Mails und zur Organisation von Informationen vorgesehen. In diesem Kurs lernen Sie: Mails mit Anlagen, Bildern und Optionen zu versenden; den Posteingang, Termine, Kontakte, Besprechungen zu verwalten; Aufgaben und Notizen zu organisieren; Verteilerlisten anzulegen.

5319 PowerPoint 2013 — EUR 47,50

Marion Direnberger
Montag, 05.10.15, 18:00 - 20:15 Uhr, 3x
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, EDV-Raum, Kirchenweg 47
Das Präsentationsprogramm PowerPoint aus dem Microsoft Office Paket bietet umfangreiche Gestaltungsmöglichkeiten. Sie lernen Ihre Ideen für Präsentationen umzusetzen: Bestehende Vorlagen auf Folien ziehen; Texte, Grafiken, Zeichnungen oder Bilder einbinden; Animationen mit bewegten Motiven (z.B. Aus- und Überblendtechnik) erstellen; Unterschiedliche Ausgabeformen (Folien, Handzettel und Notizseiten) auswählen. Eigene Mastervorlage erstellen und Mastervorlagen ändern.

5321 Adobe InDesign CS 6 und CC — EUR 63,00

Wochenendseminar
Johannes Plataniotis-Roßbach
Adobe Certified Expert (ACE)
Freitag, 11.12.15, 18:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 12.12.15, 9:00 - 15:00 Uhr
am Samstag: Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, IV 1.6 Informatikraum, Schulstr. 2
Ob Flyer, Visitenkarte, Broschüre oder iPad-Magazin: Gestalten und Entwerfen mit InDesign CC - das ist Ihre Welt! Dieser Kurs führt Sie kompetent und leicht verständlich in die Arbeit mit InDesign CC ein. Er begleitet Sie vom leeren Blatt bis zur perfekten Ausgabe Ihrer Designs für den Druck, das Web oder auf iPad und E-Book-Reader. Sie lernen, wie Sie mit Texten, Bildern und Tabellen ansprechende Seiten gestalten und wie Sie Ihren Layouts mit Farben, Pfaden und Effekten das gewisse Etwas geben können. Zahlreiche Tipps und Tricks, Praxis-Workshops und Hintergrundwissen zu typografischen und gestalterischen Grundlagen runden den Kurs ab und ermöglichen es Ihnen, mit InDesign CC kreativ zu werden. Bitte USB-Stick mitbringen!

Die VHS Oberasbach verfügt über ein gestaffeltes, teilnehmerabhängiges Gebührensystem (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen S. 298/299). Es kann sein, dass bei Ihrem Kurs eine erhöhte Gebühr anfällt.

Bildbearbeitung

5401 Digitale Fotos organisieren und bearbeiten — EUR 35,00

Angelika Landgraf
Samstag, 17.10.15, 9:30 - 15:00 Uhr
Mittagspause von 12.00-12:30 Uhr
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, EDV-Raum, Kirchenweg 47
Je mehr Fotos sich auf dem PC ansammeln, desto wichtiger ist es diese zu organisieren, um den Überblick zu behalten und Fotos schnell wieder zu finden.
Im ersten Teil lernen Sie digitale Fotos in Ordnern zu verwalten und grundlegende Funktionen der Bildbearbeitung (Zuschneiden, rote Augen entfernen, Bildretusche).
Im zweiten Teil des Kurses erstellen Sie eine Dia-Show mit Effekten und Übergängen und lernen wie man übers Internet Fotos, Grußkarten und Kalender bestellt.
Für Teilnehmer, die schon am PC arbeiten und sicher mit der Maus umgehen können.

5402 Schritt für Schritt zum Fotobuch — EUR 35,00

Angelika Landgraf
Samstag, 21.11.15, 9:30 - 15:00 Uhr
Mittagspause von 12.00-12:30 Uhr
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, EDV-Raum, Kirchenweg 47
Während des Urlaubs oder bei Familienfeiern werden oft zahlreiche digitale Fotos gemacht, die anschließend auf dem PC „verstauben". Ein Fotobuch ist die perfekte Art diese Erinnerungen in einem individuellen, hochwertigen Bildband zu präsentieren. Auch als Geschenk ist ein Fotobuch bestens geeignet.
In diesem Kurs lernen Sie die einfach zu bedienende Gratis-Software „CEWE-Fotobuch" kennen: Sie ordnen die Fotos auf den einzelnen Seiten an, versehen sie mit Hintergründen und Effekten und ergänzen die Seiten mit Texten.
Im Kurs erhalten Sie einen Gutscheincode für ein CEWE-Fotobuch im Wert von 26,95 €.
Sie bekommen im Kurs Fotos zu Übungszwecken zur Verfügung gestellt.
Für Teilnehmer, die schon am PC arbeiten und sicher mit der Maus umgehen können.

5403 Adobe Photoshop CS 6 und CC für digitale Fotografie - Grundlagen — EUR 63,00

Wochenendseminar
Johannes Plataniotis-Roßbach
Adobe Certified Expert (ACE)
Freitag, 23.10.15, 18:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 24.10.15, 9:00 - 15:00 Uhr / am Samstag: Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, IV 1.6 Informatikraum, Schulstr. 2
Photoshop ist zu Recht das bedeutendste elektronische Bildbearbeitungsprogramm. Ihre Bilder von der digitalen Kamera, vom Scanner oder aus dem Internet werden mit dem Programm kreativ bearbeitet und den individuellen Wünschen (Geschmack) angepasst. Drucken, Speichern und Publizieren sind kinderleicht. Der Kurs vermittelt praktisches Know-how für Einsteiger im Fotobereich. Es werden Bildkorrektur, Retusche, Beleuchtung, Farboptimierung, Filter, Text und Ausgabe diskutiert und geübt. Windowskenntnisse werden vorausgesetzt.
Lehrbuchempfehlung: ADOBE PHOTOSHOP CS6 und CC. Das Praxishandbuch zum Lernen und Nachschlagen. Galileo Design Verlag. Bitte USB-Stick mitbringen.

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt.
Nur Absagen werden mitgeteilt.

5404 Adobe Photoshop CS 6 und CC Aufbaukurs für Anwender EUR 63,00

Wochenendseminar
Johannes Plataniotis-Roßbach
Adobe Certified Expert (ACE)
Freitag, 29.01.16, 18:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 30.01.16, 9:00 - 15:00 Uhr / am Samstag: Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, IV 1.6 Informatikraum, Schulstr. 2
Der Kurs vermittelt das notwendige Know-how für ein flottes Arbeiten mit dem neusten Stand der Photoshop CS 6 und CC Technik. Es werden Themen diskutiert und eingeübt wie: Camera RAW, HDR, Porträt- und Perspektivretusche, Farbkorrektur, Webdesign und Freistelltechnik. Bitte USB-Stick mitbringen.

Bildbearbeitung mit Gimp
Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren siehe Kurs 3502

5405 Adobe Lightroom CS und CC EUR 63,00

Wochenendseminar
Johannes Plataniotis-Roßbach
Adobe Certified Expert (ACE)
Freitag, 22.01.16, 18:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 23.01.16, 9:00 - 15:00 Uhr / am Samstag: Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, IV 1.6 Informatikraum, Schulstr. 2
Adobe Lightroom® CS und CC ist in erster Linie ein Programm zur Verwaltung und Entwicklung von Foto-Rohdaten aus Digitalkameras. Im Zusammenspiel mit Adobe® Photoshop® bildet die Software eine Komplettlösung für die moderne Digitalfotografie. Bei minimalem Aufwand und maximaler Kontrolle können Sie Bilder mit Stil und Aussagekraft gestalten. Ihre Aufnahmen können Sie gruppieren und ihnen sog. Standort-Tags zuweisen (Standortdaten von GPS-fähigen Kameras und Handy-Kameras werden automatisch angezeigt). Sie finden danach Bilder Ihrer Sammlung zum Beispiel unter dem jeweiligen Ort oder der Region. Gleichzeitig können Sie auch einzelne Bilder einer oder mehrerer Fotogruppen gezielt in eine richtige „Bilderreise“ einbinden.
Im Photoshop können Sie Bilder aus dem Lightroom öffnen und präzise Korrekturen auf Pixel-Ebene vornehmen, die zeitgleich auf dem Quellbild im Lightroom sichtbar werden. Mit Lightroom können Sie mühelos ein Fotobuch erstellen (180 professionelle Layouts stehen zur Verfügung), Videos organisieren und bearbeiten, Druckvorlagen erstellen und mit der Funktion Softproofing die Vorlage vorab prüfen.
Bei der Bildbearbeitung können Sie Farbton, Sättigung und Luminanz mit jeweils acht Farbkanälen beeinflussen, Details genauer betrachten, die Schärfe anpassen, das Rauschen reduzieren, Körnung hinzufügen und Verzerrungen (linsen- oder perspektivbedingt) beheben. Sie können zur Erstellung eines gelungenen Schwarz-Weiß-Bildes, mit abgestuftem Kontrast, bei der Konvertierung acht Farbkanäle in Graustufen mischen. Sie können ungehindert experimentieren, da die Originalfotos erhalten bleiben und die Bearbeitungsschritte jederzeit rückgängig gemacht werden können.
Lehrbuchempfehlung: Adobe Photoshop Lightroom CS 6 und CC „Das umfassende Handbuch“ Galileo Design Verlag. Bitte USB-Stick mitbringen!

Digitale Fotografie I „Herbststimmung“
Natur- und Landschaftsfotografie siehe Kurs 8115

Digitale Fotografie II - Einführung in die Digitale Fotografie s. Kurs 8116

Digitale Fotografie III - Gestaltungspraxis -
Portrait & Menschen (Faces & People) siehe Kurs 8117

Digitale Fotografie IV - Abendstimmung & Nachtaufnahmen s. Kurs 8118

Neue Medien

5501 Eigene Webseiten gestalten (Grundlagen) - Dreamweaver CS 6 und CC — EUR 63,00

Wochenendseminar
Johannes Plataniotis-Roßbach
Adobe Certified Expert (ACE)
Freitag, 20.11.15, 18:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 21.11.15, 9:00 - 15:00 Uhr
am Samstag: Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, IV 1.6 Informatikraum, Schulstr. 2
Sie erfahren wie die Arbeitsumgebung von Dreamweaver aussieht; wie Sie eine neue Website anlegen; die Seite mit Inhalten füllen, Texte und Bilder einfügen; Formulare und Tabellen erstellen; eine Navigation effektiv gestalten; testen & veröffentlichen; CSS und HTML; wie die Interaktivität mit JavaScript abläuft; wie Mobiles Webdesign für iPhones und iPads funktioniert; wie Sie eine Site ins Internet bringen und wie Sie bei Google gefunden werden. Bitte USB-Stick mitbringen!

5502 Internet / Mail für Späteinsteiger — EUR 84,00

Marion Direnberger
Freitag, 13.11.15, 9:00 - 12:00 Uhr, 4 x Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, EDV-Raum, Kirchenweg 47
Einführung in die Welt des Internets mit dem Browser Internet Explorer. Was ist notwendig für die Teilnahme am Internet? Wie surft und sucht man optimal nach verschiedenen Themen? Was sind Suchmaschinen, Provider, Downloads, Chats etc.? Wie schreibe ich Mails, richte eine Mailadresse ein, verwalte meine Mails? All das und Vieles mehr wird Ihnen in diesem Kurs gezeigt. Das Tempo richtet sich nach den Teilnehmern.

Das etwas andere
Geschenk…
…ein Gutschein
von der vhs Oberasbach
Rufen Sie uns an, wir informieren Sie gerne. Tel. 09 11 / 96 91 - 148

Sprachen

Sprachen und Verständigung

Ihr Ansprechpartner
Sprachen & Verständigung
Gerhard Hable:
Tel. 0911 / 96 91-153

Inhaltsverzeichnis Sprachen

Titel	Kursnummer
Deutsch als Fremdsprache	
Deutsch für Einsteiger - Grundstufe A1	6111 - 6112
Deutsch als Fremdsprache - Grundstufe A2	6113
Deutsch als Fremdsprache Mittelstufe B1	6121
Englisch	
Englisch Grundstufe	
Englisch für Einsteiger Grundstufe A1	6211 - 6214
Englisch Grundstufe A1	6215 - 62191
Englisch Grundstufe A2	62192 - 62195
Easy English Conversation - Grundstufe A2	62196, 62197
Englisch Mittelstufe	
Senioren Konversation B1	6221
English Mittelstufe B1	6222 - 6226
English Let's Talk - Mittelstufe B2	6227, 6229
English Easy Conversation - Mittelstufe B2	6228
Englisch Aufbaustufe	
Morning Conversation Course - Aufbaustufe C1	6232
English Conversation Course – Aufbaustufe C1	6233
English for Advanced Learners – Aufbaustufe C1	6234
Englisch Spezial	
Telephoning und writing emails in English Stufe A2-B1	6241
Französisch	
Französisch Grundstufe	
Französisch für Einsteiger Grundstufe A1	6311 - 6312
Französisch Grundstufe A1	6313 - 6315
Französisch Grundstufe A2	6318, 6319
Französisch Kompaktkurse	
Auffrischungskurs Französisch Grundstufe A1	6316
Auffrischungskurs Französisch Grundstufe A1-A2	6317
Französisch Aufbaustufe	
La vie française - Aufbaustufe C1	6331
Französisch Spezial	
Französisch beim Kochen vertiefen - Grundstufe A1	6341
Französisch für Einsteiger/innen - Grundstufe A1 (1. Semester) – Kompaktkurs an 4 Samstagen	6341

Bei Sprachkursen ist ein Zustieg – bei entsprechenden Vorkenntnissen – auch während des Semesters möglich!

Die VHS-Programme liegen in Oberasbach an folgenden Orten aus: siehe Seite 300!

Sprachen

Sprachen und Verständigung

Titel	Kursnummer
Italienisch	
Italienisch Grundstufe	
Italienisch für Einsteiger Grundstufe A1	6411 - 6412
Italienisch - Grundstufe A1	6413 - 6419
Italienisch – Grundstufe A2	64191
Italienisch Mittelstufe	
Italienisch – Konversationskurse B2	6421 – 6424
Italienisch Spezial	
Italienisch für die Reise Grundstufe A1	6415
Italienisch für den Urlaub - Intensivkurs A1	6441, 6442
Spanisch	
Spanisch Grundstufe	
Spanisch für Einsteiger Grundstufe A1	6511 - 6512
Spanisch Grundstufe A1	6513 – 6516
Spanisch Auffrischungskurs Grundstufe A1	6519
Spanisch - Grundstufe A2	6517 - 65191
Spanisch Mittel- und Aufbaustufe	
Spanisch – Mittelstufe B1	6521
Neugriechisch	
Neugriechisch Grundstufe A1	6611, 6612
Russisch	
Russisch Grundstufe A1	6711, 6712
Russisch - Grundstufe A2	6713
Russisch Mittelstufe	
Russisch für Fortgeschrittene Mittelstufe B1	6721
Tschechisch	
Tschechisch für Einsteiger Grundstufe A1	6811
Polnisch	
Polnisch für Einsteiger Grundstufe A1	6911, 6912

Gebühren im Fachbereich Sprachen		
Kursteilnehmer	**Kurstage Unterrichtseinheiten (90 Minuten)**	**Kursgebühr**
5 bis 10	15	99,00 €
	12	80,00 €
8 bis 14	15	68,00 €
	12	54,50 €
12 und mehr	15	52,50 €
	12	45,50 €

Sprachen öffnen Grenzen.
Sie reisen beruflich oder privat ins Ausland, aber Sie sprechen die Landessprache nicht? Das können Sie ändern: Mit den qualifizierten Sprachkursen der bayerischen Volkshochschulen. Wir helfen Ihnen, sich im Ausland besser zurecht zu finden und fremde Menschen und Kulturen besser zu verstehen. Sie lernen, sich in alltäglichen und beruflichen Situationen zu verständigen.

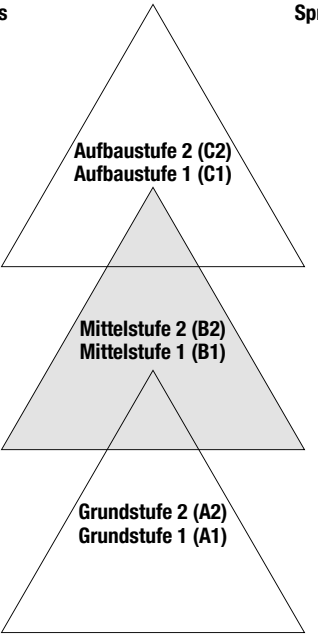
Mit Qualität zum Erfolg.
Qualität der Kursinhalte, Kompetenz der KursleiterInnen und deren regelmäßige Fortbildung, qualifizierte TeilnehmerInnen-Beratung und -Einstufung im System des Europäischen Referenzrahmens, moderne Lehrmittel und in der Regel maximal 16 TeilnehmerInnen pro Kurs. Qualität und Kompetenz: Dafür steht Ihre Volkshochschule.

Gehen Sie an den Start.
An den bayerischen Volkshochschulen können Sie zur Zeit 42 Sprachen lernen. Unser Kurs-System richtet sich nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen des Europarates und gliedert sich in Grundstufe (A1+A2), Mittelstufe (B1+B2) und Aufbaustufe (C1+C2). Wir helfen Ihnen bei der Einstufung. Für fast alle Sprachen, die Sie bei uns belegen, bieten wir Ihnen ein Grundangebot, das Sie bis zum Ende der Grundstufe führt. Für die Sprachen Englisch. Französisch, Italienisch, Spanisch gilt dieses Angebot bis zum Ende der Mittelstufe (evtl. Aufbaustufe). Falls sich genügend Teilnehmer melden, können Sie bei uns auch das European Language Certificate (A- bzw. B-Level) erwerben.

Nutzen Sie Ihre Chance.

Wir wünschen Ihnen bereits vorab viel Erfolg!

Sprachen lernen mit System



Was lerne ich?
Unsere Kurse sind in drei Stufen gegliedert: Grund-, Mittel- und Aufbaustufe.
In dieser Übersicht finden Sie die Angaben zu den Lernzielen und den sprachlichen Fertigkeiten, die Sie auf jeder dieser Stufen erreichen können.

Sprachen

Sprachen und Verständigung

Grundstufe 1 (Europäischer Referenzrahmen: A1)
(mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)

Am Ende der Grundstufe 1 können Sie:

Hören einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen
Sprechen sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen
Lesen einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern und Plakaten
Schreiben Formulare, z.B. im Hotel, ausfüllen

Grundstufe 2 (Europäischer Referenzrahmen: A2)
(mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)

Am Ende der Grundstufe 2 können Sie:

Hören einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen
Sprechen kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen
Lesen kurze einfache Texte, z.B. Anzeigen, Speisekarten, verstehen
Schreiben kurze Notizen und Mitteilungen abfassen

Mittelstufe 1 (Europäischer Referenzrahmen: B1)
(mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)

Am Ende der Mittelstufe 1 können Sie:

Hören das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird
Sprechen in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben
Lesen Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen
Schreiben persönliche Briefe schreiben

Mittelstufe 2 (Europäischer Referenzrahmen: B2)
(mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)

Am Ende der Mittelstufe 2 können Sie:

Hören im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird
Sprechen sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten
Lesen Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen
Schreiben detaillierte Texte, z.B. Aufsätze oder Berichte, schreiben

Aufbaustufe 1 (Europäischer Referenzrahmen: C1)
(mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)

Am Ende der Aufbaustufe 1 können Sie:

Hören Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen
Sprechen sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken
Lesen komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen
Schreiben sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben

Aufbaustufe 2 (Europäischer Referenzrahmen: C2)
(mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)

Am Ende der Aufbaustufe 2 können Sie:

Hören ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen
Sprechen sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen
Lesen jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen
Schreiben anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken

Hilfestellung zur Selbsteinschätzung der Sprachkenntnisse zu den Kursen / Lehrbüchern bieten auch die Verlage über das Internet an.

Deutsch als Fremdsprache

Grundstufe

Anna Auernhammer

Hallo! Ich freue mich, dass ich mich dem Team der Dozenten der VHS Oberasbach anschließen darf und möchte mich gerne hier kurz vorstellen. Ich bin 1984 in Russland geboren und studierte dort Englisch-, Deutsch- und Französisch-Lehramt. 2007 zog ich aus privaten Gründen nach Deutschland. Hier studierte ich Französisch und Buchwissenschaft an der Universität Erlangen-Nürnberg. Seit 2008 bin ich selbstständig im Bereich Sprachtraining (Russisch, Englisch) und bin auch als Russischlehrerin bei dem Bildungszentrum Nürnberg sowie einem privaten Sprachdienstleister beschäftigt.

An der VHS Oberasbach unterrichte ich Englisch und Deutsch für Anfänger. Nachdem ich selbst Ausländerin bin, ist die Möglichkeit, Deutsch als Fremdsprache zu unterrichten, eine besonders spannende Aufgabe. Sprache ist für mich ein universelles Mittel sowohl meine eigene Kultur und Werte als Russin zu übermitteln, als auch eine Möglichkeit, den Weg zu Integration für die Ausländer in Deutschland zu erleichtern. Die englische Sprache ist und bleibt ein vielseitiges, internationales, globalisierendes Kommunikationsuniversum. Und ich bin stolz darauf, diese Sprache an der vhs Oberasbach unterrichten zu dürfen.

6111 Deutsch für Einsteiger - Grundstufe A1 (1. Semester) EUR 68,00

Anna Auernhammer
Mittwoch, 30.09.15, 18:00 - 19:30 Uhr, 15x
Mittelschule Oberasbach, V 1.5, Schulstr. 2
Dieser Kurs richtet sich an alle, die Deutsch lernen wollen und keine Vorkenntnisse besitzen.

6112 Deutsch als Fremdsprache - Grundstufe A1 (5. Semester) EUR 68,00

Dietlinde Baumgärtner
Montag, 28.09.15, 19:45 - 21:15 Uhr, 15x
Montag (19:45 - 21:15) und Donnerstag (18:00 - 19:30)
Mittelschule Oberasbach, VI 2.5, Schulstr. 2
Der Kurs ist geeignet für alle, die schon ein wenig Deutsch sprechen und verstehen können und weiterlernen wollen. Neuzugänge mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Lehrbuch: Schritte plus 2, Hueber Verlag

Gebühren im Fachbereich Sprachen		
Kursteilnehmer	**Kurstage Unterrichtseinheiten (90 Minuten)**	**Kursgebühr**
5 bis 10	15	99,00 €
	12	80,00 €
8 bis 14	15	68,00 €
	12	54,50 €
12 und mehr	15	52,50 €
	12	45,50 €

6113 Deutsch als Fremdsprache - Grundstufe A2 EUR 68,00

Dietlinde Baumgärtner
Dienstag, 29.09.15, 19:45 - 21:15 Uhr, 15x
Dienstag und Donnerstag
Mittelschule Oberasbach, VI 2.5, Schulstr. 2
Der Kurs richtet sich an Teilnehmer mit entsprechenden Vorkenntnissen. In einem vorwiegend kommunikativ orientierten Unterricht wird Gelerntes wiederholt und neue Fertigkeiten im Verstehen, Sprechen, Lesen und Schreiben werden erworben. Lehrbuch: Schritte plus 4, Hueber Verlag.

Mittelstufe

6121 Deutsch als Fremdsprache - Mittelstufe B1 EUR 68,00

Dietlinde Baumgärtner
Montag, 28.09.15, 18:00 - 19:30 Uhr, 15x
Mittelschule Oberasbach, VI 2.5, Schulstr. 2
Sie können sich im Alltag schon gut verständigen, fühlen sich aber teilweise noch unsicher in der Anwendung der deutschen Sprache und möchten Ihre Kenntnisse und Fertigkeiten verbessern. Aufbauend auf dem jeweiligen Vorwissen können Sie in diesem Kurs Ihren Wortschatz erweitern, Grammatik üben und Ihre Sprechfertigkeit vervollkommnen. Lehrbuch: Schritte plus 6, Hueber Verlag

Englisch

Grundstufe

Förderkurse Englisch für die Abschlussprüfung

siehe Kurse 4202 - 4204

Englisch für Einsteiger - Grundstufe A1 (1. Semester) EUR 52,50

6211 Sabine Zwingel-Reiser
Dienstag, 29.09.15, 9:00 - 10:30 Uhr, 15x
Rathaus Oberasbach, Zi. 306, Rathausplatz 1

6212 Julie Schlötter
Mittwoch, 30.09.15, 19:30 - 21:00 Uhr, 15x
Mittelschule Oberasbach, V 1.4, Schulstr. 2
Dieser Kurs ist für alle geeignet, die keine oder wenige Vorkenntnisse in Englisch besitzen und grundlegende Vokabeln und Grammatik lernen wollen. Durch den kommunikativen Ansatz dieses Kurses werden Sie am Ende in der Lage sein, sich in einer Reihe einfacher alltäglicher Situationen zu verständigen.

Englisch für Einsteiger - Grundstufe A1 (2. Semester) EUR 99,00

6213 Anna Auernhammer
Dienstag, 29.09.15, 10:00 - 11:30 Uhr, 15x
Rathaus Oberasbach, Zi. 307, Rathausplatz 1

6214 Julie Schlötter
Mittwoch, 30.09.15, 18:00 - 19:30 Uhr, 15x
Mittelschule Oberasbach, V 1.4, Schulstr. 2
Dieser Kurs richtet sich an Anfänger mit wenigen Vorkenntnissen. Wir lernen Englisch für den Alltag und den Urlaub mit vielen Sprechgelegenheiten. Unser Motto lautet: Beim Lachen lernt man Englisch leichter. Lehrbuch wird bekannt gegeben.

6215 Englisch - Grundstufe A1 (3. Semester) EUR 99,00

Charlotte Scheffler
Mittwoch, 30.09.15, 19:30 - 21:00 Uhr, 15x
Mittelschule Oberasbach, VI 2.5, Schulstr. 2
Mit Hilfe unseres Kursbuches Next A1 ca. Unit 7 werden wir langsam lernen und mit vielen Wiederholungen den Wortschatz und die Grammatikkenntnisse erweitern.

6216 Englisch - Grundstufe A1 (4. Semester) EUR 79,50

Anna Auernhammer
Montag, 28.09.15, 18:00 - 19:30 Uhr, 12x
Mittelschule Oberasbach, IV E 3, Schulstr. 2
Ein Kurs für Anfänger mit ganz geringen Vorkenntnissen. Wir steigen ein und passen uns dabei dem Kenntnisstand und dem Lerntempo der einzelnen Teilnehmer an. Sie bekommen Englisch auf unkonventionelle Art und Weise interaktiv und spielerisch vermittelt. Wir lernen Englisch für den Alltag mit regelmäßigen Wiederholungen. Der Schwerpunkt wird auf einfaches Reden und Verstehen gelegt, mit ausreichender Gelegenheit zum Sprechen. Im Kurs wird mit dem Lehrwerk Next A1, ab Unit 8 (ISBN 978-3-19-002931-0 Verlag Hueber) gearbeitet. Neuzugänge sind herzlich willkommen.

6217 Englisch - Grundstufe A1 (3. Semester) EUR 64,00

Catherine Brouard-Deparis
Donnerstag, 01.10.15, 8:30 - 10:00 Uhr, 14x / Am 17.12. kein Kurstag
Rathaus Oberasbach, Zi. 307, Rathausplatz 1
Ein Kurs für Teilnehmer mit geringen Kenntnissen, die es ganz unaufgeregt angehen möchten. Das Englischlernen soll dabei flüssig und locker von der Hand gehen und Spaß machen. Bei lockerer Unterhaltung wird mit einer Technik gearbeitet, bei der sich Gelerntes besser einprägen kann. Lehrbuch: Next A1 Starter, Hueber-Verlag, ab Unit 4.

6218 Englisch Grundstufe A1 (5. Semester) EUR 68,00

Robert Porley
Dienstag, 29.09.15, 8:30 - 10:00 Uhr, 15x
Rathaus Oberasbach, Zi. 307, Rathausplatz 1
Ein Englischkurs für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen, die ihr Wissen aufpolieren möchten oder die wiederholen wollen. Das Lerntempo wird langsam und sorgfältig sein, d.h. wir passen uns an den Kenntnissen der einzelnen Teilnehmer an.
Für Wiedereinsteiger geeignet. Lehr- und Arbeitsbuch: Fairway 2, Klett Verlag, ab Unit 1.

6219 Englisch für Senioren - Grundstufe A1 (5. Semester) EUR 52,50

Georg Lämmermann
Donnerstag, 01.10.15, 10:30 - 12:00 Uhr, 15x
BIT, Am Rathaus 2 - 4, Oberasbach
Für diesen Kurs sind geringe Vorkenntnisse nötig und Sie werden ganz langsam lernen, das Englisch zu sprechen, das vor allem bei Reisen angewendet werden kann.
Ein speziell für Senioren entwickeltes Lehrwerk hilft uns dabei.
Lehr- und Arbeitsbuch: Sterling Silver Band 2, Cornelsen Verlag, ab Unit 7.

62191 Englisch - Grundstufe A1 (6. Semester) EUR 99,00

„Und dennoch fang‘ ich an“
Marion Ewinger
Dienstag, 29.09.15, 10:45 - 12:15 Uhr, 15x
BIT, Am Rathaus 2 - 4, Oberasbach
Ein Englischkurs für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen, die es angehen möchten.
Kursbuch: Key A1, Unit 7/8.

62192 Englisch - Grundstufe A2 — EUR 68,00

Jenny Richardson-Schlötter
Mittwoch, 30.09.15, 18:00 - 19:30 Uhr, 15x
Mittelschule Oberasbach, V 1.6, Schulstr. 2
Sie wollen ihr gesprochenes Englisch verbessern. In diesem Kurs haben Sie Gelegenheit, langsam, spielerisch und mit Freude Englisch zu sprechen. Unter anderem lernen und üben wir, uns in Alltags- und Reisesituationen zu behaupten. Sie werden überrascht sein, wie viel Spaß es macht, Ihr Englisch zusammen mit anderen zu üben und zu verbessern. We are a small group so everyone gets a chance to speak. Come and join the fun. Lehr- und Arbeitsbuch: Bridges 2 neu, Klett Verlag, ab Unit 12

62193 Englisch Auffrischungskurs - Grundstufe A2 — EUR 99,00

Charlotte Scheffler
Mittwoch, 30.09.15, 18:00 - 19:30 Uhr, 15x
Mittelschule Oberasbach, VI 2.5, Schulstr. 2
Sie haben vor langer Zeit schon mal Englisch an der Schule/VHS gelernt? Demnächst kommt ein Austauschschüler oder ein Urlaub und Sie wollen Ihr Englisch auffrischen? Dann ist dieser Kurs der richtige für Sie. Mit Hilfe unseres Kursbuchs English Elements - The New Refresher lernen Sie systematisch alles Vergessene wieder zum Leben zu erwecken.

62194 Englisch für Senioren - Grundstufe A2 — EUR 52,50

Georg Lämmermann
Donnerstag, 01.10.15, 8:30 - 10:00 Uhr, 15x
Rathaus Oberasbach, Zi. 306, Rathausplatz 1
In diesem Kurs werden wir in entspannter Atmosphäre und in gemäßigtem Tempo das Englisch lernen, das v.a. bei Reisen und bei Familien- und Freundeskontakten benötigt wird. Lektüre und Lehrbuch werden im Unterricht bekannt gegeben.

62195 Englisch - Grundstufe A2 — EUR 52,50

Lyndall von Dewitz
Donnerstag, 01.10.15, 10:15 - 11:45 Uhr, 15x
Rathaus Oberasbach, Zi. 306, Rathausplatz 1
Für Seniorinnen und Senioren besonders geeignet. Wir wiederholen die erlernte Grammatik und erweitern dabei den Wortschatz. Lehr- und Arbeitsbuch: Key A2, Unit 3.

62196 Easy English Conversation - Grundstufe A2 — EUR 68,00

Sabine Zwingel-Reiser
Dienstag, 29.09.15, 18:00 - 19:30 Uhr, 15x
Mittelschule Oberasbach, VI 2.1, Schulstr. 2
Sie wollten schon immer mal einen Konversationskurs belegen, hatten aber Bedenken, dass Ihre Vorkenntnisse nicht ausreichen. Bei diesem Kurs unbegründet. Im Verlauf des Kurses erlernen Sie Formulierungshilfen, die Sie fit für jede Gesprächssituation machen. An easy conversation course for those who have some English „Grundkenntnisse". We'll be learning by reading texts and discussing everyday subjects. Come and improve your English. Unterrichtsmaterial wird von der Kursleiterin gestellt. Kostenbeitrag 5,- Euro im Kurs.

62197 Englisch Conversation - Grundstufe A2-B1 — EUR 59,00

Marliese von Kotze
Donnerstag, 15.10.15, 19:30 - 21:00 Uhr, 13x
Mittelschule Oberasbach, V 1.4, Schulstr. 2
Wir werden viel reden, einiges lesen, manchmal diskutieren - und das alles auf Englisch. Lehr- und Arbeitsbuch: English Network Basic Conversation/new edition/Niveau A2/B1, Langenscheidt, ab Unit 4.

Mittelstufe

6221 Senioren Konversation Stufe B1 — EUR 37,00

Helen Mc Laren
Donnerstag, 15.10.15 / 22.10.15 / 12.11.15 / 26.11.15 / 10.12.15 / 17.12.15 / 14.01.16 / 28.01.16, jeweils 10:15 - 11:45 Uhr
Rathaus Oberasbach, Zi. 307, Rathausplatz 1
Wir verwenden einen Mix an Materialien hauptsächlich aber das Buch Key B1, Cornelsen Verlag.

6222 Englisch am Vormittag - Mittelstufe B1 - auch für Wiedereinsteiger — EUR 99,00

Robert Porley
Dienstag, 29.09.15, 11:00 - 12:30 Uhr, 15x
Rathaus Oberasbach, Zi. 306, Rathausplatz 1
Für Teilnehmer/innen mit entsprechenden Vorkenntnissen. Als Grundlage dienen uns dabei das Lehrbuch und weitere, authentische Unterrichtsmaterialien, die vom Kursleiter mit eingebracht werden. Sometimes we will play games. Learning English should be fun! Newcomers are very welcome. Lehr- und Arbeitsbuch: Fairway 3, ab Unit 3, Klett Verlag.

6223 English Refresher - Stufe B1 — EUR 68,00

Renate Killen
Montag, 28.09.15, 18:00 - 19:30 Uhr, 15x
Mittelschule Oberasbach, V 1.6, Schulstr. 2
Sie haben vor einiger Zeit Englisch gelernt und möchten Ihre Kenntnisse wieder auffrischen? Dieser Kurs bietet Ihnen die Plattform dazu. Sie haben viel Gelegenheit zum Sprechen, gleichzeitig können Sie die Grammatik nach Ihren Wünschen und Bedürfnissen wiederholen und Ihren Wortschatz erweitern. Dabei ist reichlich Raum für Spaß und Freude am Lernen.
Lehrmaterial ist im Kurs von der Kursleiterin gegen einen Kostenbeitrag erhältlich.

6224 Englisch - Mittelstufe B1 — EUR 99,00

Bronya Mlcuch
Dienstag, 29.09.15, 19:30 - 21:00 Uhr, 15x
Mittelschule Oberasbach, V 1.5, Schulstr. 2
Lernen sie English, die Nummer eins der Weltsprachen. Mit kreativen Methoden und viel Spaß lernen Sie hier themenbezogen Vokabular und Grammatik der englischen Sprache anzuwenden und zu beherrschen. Der eigene berufliche Hintergrund wird dabei mit einbezogen. Lehrmaterial ist im Kurs von der Kursleiterin gegen einen Kostenbeitrag von 10,00 EUR erhältlich.

6225 English - Mittelstufe B1 — EUR 64,00

Catherine Brouard-Deparis
Montag, 28.09.15, 10:30 - 12:00 Uhr, 14x / Am 14.12. kein Kurstag
FFW Oberasbach, Raum 2, Roßtaler Str. 10
Wenn Sie Ihr Englisch auffrischen und vertiefen wollen, sind Sie bei uns richtig! Wir wiederholen regelmäßig die wichtigsten Grammatikkapitel und legen Wert darauf, unseren Wortschatz nicht nur zu erweitern, sondern auch praktisch anzuwenden. Der Schwerpunkt wird auf einfaches Reden und Verstehen gelegt. Neuzugänge sind herzlich willkommen. Lehrbuch: Fairway 3, ab Kapitel 13, Klett Verlag, ISBN 3-12-501-462-X .

Bei Sprachkursen ist ein Zustieg – bei entsprechenden Vorkenntnissen – auch während des Semesters möglich!

6226 English - Brush up your English! Mittelstufe B1 — EUR 80,00

Dagmar Kniffki
Dienstag, 29.09.15, 10:30 - 12:00 Uhr, 12x / Am 01.12. kein Kurstag
FFW Oberasbach, Raum 2, Roßtaler Str. 10
Wenn Sie Ihr Englisch auffrischen oder vertiefen wollen, sind Sie in diesem Kurs richtig! Wir lesen leichte Texte zu aktuellen und interessanten Themen und Sie werden die Gelegenheit haben, viel zu sprechen. Bei Bedarf, wiederholen wir das eine oder andere Grammatikthema und werden uns auf das Niveau der Kursteilnehmer einstellen.
Und bei einer Tasse Tee oder Kaffee redet sich's gleich viel leichter!
Kein Kursbuch erforderlich, Material wird durch Lehrkraft gestellt.
Kostenbeitrag zusätzlich EUR 3,00 im Kurs.

6227 English - Let's Talk Mittelstufe B2 — EUR 99,00

Jenny Richardson-Schlötter
Freitag, 02.10.15, 8:30 - 10:00 Uhr, 15x
FFW Oberasbach, Raum 2, Roßtaler Str. 10
We will have fun improving our English conversation skills by discussing topics of interest and we will work on increasing vocabulary by reading articles from newspapers, magazines and the internet. We will discuss songs and podcasts as well as play language games over a cup of tea. Course material will be provided by the teacher.
Kostenbeitrag 3,00 EUR im Kurs.

6228 English Easy Conversation - Mittelstufe B2 — EUR 68,00

Marion Ewinger
Dienstag, 29.09.15, 9:00 - 10:30 Uhr, 15x
Rathaus Oberasbach, Zi. 306, Rathausplatz 1
We love to talk about texts of our interest, travel experiences and everyday events. Perhaps we'll decide to read a book. Besides fun, this is a good way to improve vocabulary and grammar knowledge!

6229 English Let's Talk - Mittelstufe B2 — EUR 52,50

Jenny Richardson-Schlötter
Donnerstag, 01.10.15, 10:15 - 11:45 Uhr, 15x
FFW Oberasbach, Raum 2, Roßtaler Str. 10
We will have fun improving our English conversation skills by discussing topics of interest and we will work on increasing vocabulary by reading articles from newspapers, magazines and the internet. We will discuss songs and podcasts as well as play language games over a cup of tea. Course material will be provided by the teacher.
Kostenbeitrag 3,00 € im Kurs.

Aufbaustufe

6231 Tuesday Morning Conversation - Aufbaustufe C1 — EUR 80,00

Dagmar Kniffki
Dienstag, 29.09.15, 9:00 - 10:30 Uhr, 12x / Am 1.12. kein Kurstag
FFW Oberasbach, Raum 2, Roßtaler Str. 10
This class gives those wishing to improve their use of English the opportunity to practice conversation in a small group. We aim to increase the participant's confidence and ability to communicate by reading texts of general interest and out of everyday life and then talking about it. Kein Kursbuch. Material wird von Lehrkraft gestellt.
Kostenbeitrag zusätzlich € 3,00 im Kurs.

6232 English Conversation Course - Aufbaustufe C1 EUR 68,00

Jenny Richardson-Schlötter
Mittwoch, 30.09.15, 19:45 - 21:15 Uhr, 15x
Mittelschule Oberasbach, V 1.6, Schulstr. 2
Are you interested in joining a real „Conversation Club?“ Then come along and take part in the fun. We discuss everything under the sun - from holidays, personality types and practical problems to social issues, political topics and everyday ethics. The goal of the course is to communicate opinions and thoughts fluently and accurately and to spend an enjoyable evening exchanging ideas with some very nice people. Newcomers are welcome. Course material will be provided by the teacher. Kostenbeitrag zusätzlich 3 € im Kurs.

6233 Morning Conversation Course - Aufbaustufe C1 EUR 52,50

Jenny Richardson-Schlötter
Donnerstag, 01.10.15, 8:30 - 10:00 Uhr, 15x
FFW Oberasbach, Raum 2, Roßtaler Str. 10
Wake up and enjoy 90 stimulating minutes of English conversation over a cup of tea or coffee. We discuss everything under the sun - from holidays, personality types and practical problems to social issues, politics and everyday ethics. The goal of the course is to communicate opinions and thoughts fluently and accurately and enjoy exchanging ideas with some very nice people. Newcomers are always welcome. Course material will be provided by the teacher. Zusätzliche Kosten 3€ im Kurs.

6234 English for Advanced Learners - Aufbaustufe C1 EUR 52,50

Georg Lämmermann
Dienstag, 29.09.15, 18:00 - 19:30 Uhr, 15x
Mittelschule Oberasbach, VI 2.4, Schulstr. 2
Apart from reading a slightly simplified literary text and discussing topics of political, historical or common interest you will have the opportunity to practice your communication skills, revise grammar, expand your vocabulary and occasionally watch a video film. Lektüre: wird im Unterricht bekannt gegeben

Englisch Spezial

6241 Telephoning und writing emails in English Stufe A2-B1 EUR 80,00

Renate Killen
Montag, 28.09.15, 19:30 - 21:00 Uhr, 15x
Mittelschule Oberasbach, V 1.6, Schulstr. 2
Sie führen hin und wieder Telefongespräche mit englischsprachigen Geschäftspartnern? Auch das gelegentliche Schreiben von E-Mails gehört zu Ihren Aufgaben? Sie wollen lernen, im Geschäftsleben fließender zu sprechen und sich präziser auszudrücken? Dieser Kurs vermittelt Ihnen das dazu nötige Know-how. In vielen Situationsübungen mit praxisnahen Aufgaben lernen Sie die typischen phrases. Außerdem lernen Sie, schnell auf die sprachlichen Kenntnisse und Fähigkeiten zuzugreifen, die Sie bereits haben. Lehrmaterial: Business Essentials B1 The key skills for English in the workplace Oxford University Press 2012.

How to make a Thanksgiving Dinner
siehe Kurs 7545

**Schottischer Abend (Ceilidh)
mit ausgelassenem Tanz, Gesang und Geschichten**
siehe Kurs 8508

Französisch

Grundstufe

Französisch für Einsteiger/innen Grundstufe A1 (1. Semester) **EUR 64,00**

6311 **Catherine Brouard-Deparis**
Mittwoch, 30.09.15, 10:15 - 11:45 Uhr, 14x / Am 16.12. kein Kurstag
Rathaus Oberasbach, Zi. 307, Rathausplatz 1

6312 **Catherine Brouard-Deparis**
Mittwoch, 30.09.15, 19:30 - 21:00 Uhr, 14x / Am 16.12. kein Kurstag
Mittelschule Oberasbach, IV E 3, Schulstr. 2
Für Teilnehmer, die in lockerer Atmosphäre und im langsamen Tempo lernen möchten. Der Schwerpunkt wird auf einfaches Sprechen und Verstehen gelegt. Wir lernen mit Hilfe von Rollenspielen und zusätzlichen Lehrmaterialien, die in den Unterricht mit eingebracht werden können. Im Kurs werden wir mit dem Lehrwerk Voyages Neu 1, Französisch für Erwachsene, ab Lektion 1, Klett-Verlag, weiter arbeiten. Zusätzliche Lehrmaterialien und Übungstexte für zu Hause werden gegen einen kleinen Kostenbeitrag von der Kursleiterin bereitgestellt. Wir empfehlen das Lehrwerk erst nach Kursbeginn anzuschaffen.

6313 Französisch - Grundstufe A1 (3. Semester) **EUR 92,50**

Catherine Brouard-Deparis
Montag, 28.09.15, 8:45 - 10:15 Uhr, 14x / Am 14.12. kein Kurstag
FFW Oberasbach, Raum 2, Roßtaler Str. 10
Für Teilnehmer, die in lockerer Atmosphäre und im langsamen Tempo lernen möchten. Der Schwerpunkt wird auf einfaches Sprechen und Verstehen gelegt. Sie bekommen Französisch auf unkonventionelle Art und Weise interaktiv und spielerisch vermittelt. Im Kurs werden wir mit dem Lehrwerk Voyages Neu 1, Französisch für Erwachsene, ab Lektion 4, Klett-Verlag arbeiten. Zusätzliche Übungstexte für zu Hause, werden gegen einen kleinen Kostenbeitrag von der Kursleiterin bereitgestellt.

6314 Französisch - Grundstufe A1 (5. Semester) - Für Senioren gedacht **EUR 92,50**

Ein Kurs für alle die langsam lernen möchten
Catherine Brouard-Deparis
Mittwoch, 30.09.15, 8:30 - 10:00 Uhr, 14x / Am 16.12. und 23.12. kein Kurstag
Rathaus Oberasbach, Zi. 307, Rathausplatz 1
Für Teilnehmer, die in lockerer Atmosphäre und in langsamen Tempo und praxisnah Französisch für den Alltag lernen möchten. Der Schwerpunkt wird auf einfaches Sprechen und Verstehen gelegt. Das Üben mit bereitgestellten Materialien ist auch zwischen den einzelnen Kurstagen möglich. Neuzugänge sind herzlich willkommen. Wir werden mit dem Lehrwerk „Voyages 1 Französisch für Erwachsene“, ab Lektion 9, Klett Verlag, weiter arbeiten. Weitere Übungstexte für zu Hause, werden gegen einen kleinen Kostenbeitrag von der Kursleiterin bereitgestellt.

6315 Französisch - Grundstufe A1 (7. Semester) **EUR 92,50**

Catherine Brouard-Deparis
Mittwoch, 30.09.15, 18:00 - 19:30 Uhr, 14x / Am 16.12. kein Kurstag
Mittelschule Oberasbach, IV E 3, Schulstr. 2
Der Schwerpunkt wird auf einfaches Sprechen und Verstehen gelegt. Sie bekommen Französisch auf unkonventionelle Art und Weise interaktiv und spielerisch vermittelt. Neuzugänge sind herzlich willkommen. Im Kurs wird zusätzlich Unterrichtsmaterial gegen einen kleinen Kostenbeitrag von der Kursleiterin bereitgestellt.
Lehrwerk „Voyages 1 Französisch für Erwachsene“ ab Unité 12, Klett Verlag.

6316 Auffrischungskurs Französisch - Grundstufe A1 — EUR 37,50

Catherine Brouard-Deparis
Freitag, 09.10.15, 30.10.15, 27.11.15, 22.01.16, 17:30 - 19:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 3, Schulstr. 2
Nach drei Semestern Französisch möchten Sie gerne die Gelegenheit nutzen, die eine oder andere Lücke in der Grammatik oder beim Sprechen zu schließen, damit Sie beim Französischlernen zügig weiter kommen. Wir setzen unseren Kurs aus dem Sommersemester mit einer kurzen Wiederholung fort. In Dialogen nehmen wir folgenden Themen durch: In Dialogen nehmen wir folgenden Themen durch: Das passé composé mit unterschiedlichen Verben, Ort Präpositionen (oú, sur, dans, à, chez / wo, auf, in, im, bei zum) les expressions de temps (Zeit Präpositionen (depuis, il y a, pendant, aprés, dans, en / seit, vor, während, danach, in, im...). Kosten für zusätzlich gestelltes Lehrmaterial 5 € im Kurs.

6317 Französisch - Auffrischung für Grundstufe A1-A2 — EUR 50,00

Catherine Brouard-Deparis
Freitag, 16.10.15, 13.11.15, 04.12.15, 15.01.16, 05.02.16, 17:30 - 20:00 Uhr
Pause 15 Minuten
Mittelschule Oberasbach, IV E 3, Schulstr. 2
Sie stehen vor dem Ende der Grundstufe A1 oder am Anfang der Grundstufe A2 und möchten gerne die eine oder andere Lücke in der Grammatik oder beim Sprechen schließen, damit Sie beim Französischlernen zügig weiter kommen. Wir setzen unseren Kurs aus dem Sommersemester mit einer kurzen Wiederholung fort. In Dialogen nehmen wir folgende Themen durch. Les doubles pronoms personnels „Il t'en a parlé", les pronoms possessifs et démonstratifs, (Possesivbegleiter mon, ma, mes... und Demonstrativbegleiter ce, cet, cette, ces), le gérontif et le participe présent et l'expression du futur (unterschiedliche Wege um Zukunft zu äußern). Unterrichtsmaterial wird von der Kursleiterin gegen einen Kostenbeitrag von 6 € gestellt.

6318 Französisch - Grundstufe A2 — EUR 92,50

Catherine Brouard-Deparis
Donnerstag, 01.10.15, 18:00 - 19:30 Uhr, 14x / Am 17.12. kein Kurstag
Mittelschule Oberasbach, IV E 3, Schulstr. 2
Ein Kurs, in dem Sie Französisch für den Alltag lernen. Der Schwerpunkt wird auf einfaches Sprechen und Verstehen gelegt. Sie können erleben, wie die Zeit unbemerkt vergeht, während Sie Französisch auf unkonventionelle Art und Weise interaktiv und spielerisch vermittelt bekommen. Neuzugänge sind herzlich willkommen. Im Kurs wird mit dem Lehrwerk „Couleurs de France Neu 2" ab Unit 11 (ISBN 978-3468-45451-6) Verlag Langenscheidt gearbeitet.

6319 Französisch - Grundstufe A2 — EUR 99,00

Georg Lämmermann
Dienstag, 29.09.15, 19:30 - 21:00 Uhr, 15x
Mittelschule Oberasbach, VI 2.4, Schulstr. 2
Mit Hilfe des Übungsbuches „Voyages neu A2" (ab Unité 6) wird das bisher Gelernte wieder aufgefrischt und erweitert. Neben Grammatik, Wortschatz und Übungen zu Alltagssituationen nimmt auch die Landeskunde einen breiten Raum ein. Neuzugänge sind herzlich willkommen.

Bei Sprachkursen ist ein Zustieg – bei entsprechenden Vorkenntnissen – auch während des Semesters möglich!

Aufbaustufe

6331 La vie française - Aufbaustufe C1 — EUR 68,00

Georg Lämmermann
Mittwoch, 30.09.15, 18:30 - 20:00 Uhr, 15x
Mittelschule Oberasbach, VI 2.6, Schulstr. 2
Textes sur la civilisation française, exercices de grammaire et de vocabulaire, conversation - un peu de tout!

Französisch Spezial

6341 Das eigene Französisch beim Kochen vertiefen Grundstufe A1 — EUR 14,50

Catherine Brouard-Deparis
Samstag, 09.01.16, 10:00 - 14:00 Uhr / Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
In diesem Kurs vertiefen wir unser Französisch beim gemeinsamen Kochen. Zubereitet wird ein vegetarisches Gericht und ein Fischgericht, so dass für jeden Geschmack etwas dabei ist. Für Interessenten nach ein oder zwei Semester Französisch geeignet. Lebensmittelkosten (inkl. Getränke und Rezepte) im Kurs ca. 6€.
Geschirrtücher, Schürze und kleine Behälter für Kostproben

6342 Französisch für Einsteiger/innen Grundstufe A1 (1. Semester) – Kompaktkurs an 4 Samstagen — EUR 64,50

Catherine Brouard-Deparis
Samstag, 16.01.16 / 23.01.16, 9:00 - 12:15 Uhr
Samstag, 30.01.16, 10:00 - 14:00 Uhr
Samstag, 06.02.16, 9:00 - 12:15 Uhr
Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, IV E 3, Schulstr. 2
In einer kleinen Gruppe können Sie intensiv im langsamen Tempo und praxisnah Französisch für den Alltag lernen oder üben. Der Schwerpunkt wird auf einfaches Sprechen und Verstehen gelegt. Wir üben im Dialog. Unterrichtsmaterial für zu Hause wird bereitgestellt (Kosten 6 € im Kurs), so dass auch zwischen den Kurstagen selbständig weitergelernt werden kann. Nach zwei Samstagen verlegen wir den Unterricht einmal in die Schulküche und lernen Französisch beim Kochen. Wir werden ein vegetarisches zubereiten. Lebensmittelkosten, inkl. Getränke und Rezepte 6 € im Kurs. Geschirrtücher, Schürze und kleine Behälter für Kostproben bitte mitbringen. Dieser Kurs ist für Anfänger/innen ohne oder mit geringen Kenntnissen.

Gebühren im Fachbereich Sprachen		
Kursteilnehmer	**Kurstage Unterrichtseinheiten (90 Minuten)**	**Kursgebühr**
5 bis 10	15	99,00 €
	12	80,00 €
8 bis 14	15	68,00 €
	12	54,50 €
12 und mehr	15	52,50 €
	12	45,50 €

Italienisch

Grundstufe

Italienisch für Einsteiger - Grundstufe A1 (1. Semester) EUR 52,50

6411 Francesco Ierardi
Donnerstag, 01.10.15, 8:30 - 10:00 Uhr, 15x
BIT, Am Rathaus 2 - 4, Oberasbach

6412 Francesco Ierardi
Donnerstag, 01.10.15, 19:30 - 21:00 Uhr, 15x
Mittelschule Oberasbach, V 1.6, Schulstr. 2
Kennen Sie eine melodische Sprache, deren Musikalität und Intensität so anders ist und so schön klingt? Das ist einfach: Italienisch! Ich lade Sie ein mit mir dieser Sprache zu erleben. Ob Sie einen Kaffee bestellen oder ein Museum besuchen wollen, gemeinsam werden wir den richtigen Weg finden, um dies auf Italienisch zu tun. Alle sind willkommen, egal welchen Alters. Nehmen Sie sich die Zeit, genießen Sie die neuen Wörter und deren sinnlichen Klang. Spüren Sie, wie Sie mit der Sprache in das italienische Lebensgefühl eintauchen. Lassen Sie sich begeistern vom Glanz dieser Sprache, die schon immer mit der Schönheit des Lebens verbunden wird! Lehr- und Arbeitsbuch: Con Piacere A1, Lektion 1, Klett Verlag.

6413 Italienisch - Grundstufe A1 (3. Semester) EUR 80,00

Daniela Sandrini-Retzlaff
Montag, 28.09.15, 8:30 - 10:00 Uhr, 12x
Rathaus Oberasbach, Zi. 307, Rathausplatz 1
Sie lieben es Ihren Urlaub in Italien zu verbringen und sich mit den Einheimischen zu unterhalten? Dann erwarte ich Sie mit Freude in unserem Kurs. Wir sind eine kleine Gruppe, die sich über Neuzugänge freut. Lehr- und Arbeitsbuch: Con Piacere A1, Klett Verlag, ab Lektion 4.

6414 Italienisch für Einsteiger - Grundstufe A1 (2. Semester) EUR 52,50

Rosaria Maria Rizzo
Donnerstag, 01.10.15, 18:00 - 19:30 Uhr, 15x
Mittelschule Oberasbach, VI 2.6, Schulstr. 2
Möchten Sie sich über den Urlaub oder Alltagssituationen auf Italienisch unterhalten? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Wir lernen außerdem über Gewohnheiten zu sprechen, einen Weg zu beschreiben und Wichtiges für den Einkauf in einem Lebensmittelgeschäft oder auf einem Markt. Lehr- und Arbeitsbuch: Con Piacere A1, Klett Verlag, ab Lektion 5.

6415 Italienisch für die Reise - Grundstufe A1 (3. Semester) EUR 68,00

Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen
Barbara Govetto
Freitag, 02.10.15, 9:15 - 10:45 Uhr, 15x
Rathaus Oberasbach, Zi. 307, Rathausplatz 1
Möchten Sie sich für Ihre nächste Reise nach Italien sprachlich vorbereiten oder Italienisch auf eine andere Art, entspannter, lernen? In diesem Kurs nähern Sie sich der italienischen Sprache, indem Sie typische touristische Situationen lernen: Vorstellungen, im Hotel, in der Bar, im Restaurant, auf dem Markt, auf der Straße usw. Das Unterrichtsmaterial wird von der Kursleiterin gestellt (Abrechnung im Kurs 5,00 EUR).

Bei Sprachkursen ist ein Zustieg – bei entsprechenden Vorkenntnissen – auch während des Semesters möglich!

6416 Italienisch - Grundstufe A1 (3. Semester) EUR 99,00

Italienisch für Anfänger mit Vorkenntnissen oder Kenntnissen in einer anderen romanischen Sprache
emolingua = Lernen mit Freude - emotionale Sprache
Maria Fontana-Eberle
Dienstag, 29.09.15, 19:30 - 21:00 Uhr, 15x
Mittelschule Oberasbach, V 1.6, Schulstr. 2
Ganzheitlich Italienisch lernen mit Komponenten der emotionalen Sprache. Sie wollen sich in kürzester Zeit Grundkenntnisse der italienischen Sprache aneignen? Sie lernen, Grundsituationen des Alltags sprachlich zu meistern.
Lehr- und Arbeitsbuch: Con Piacere A1, Lektion 3

6417 Italienisch - Grundstufe A1 (5. Semester) für Einsteiger mit Vorkenntnissen EUR 68,00

emolingua - Ganzheitlich lernen mit Komponenten der emotionalen Sprache
Maria Fontana-Eberle
Dienstag, 29.09.15, 18:00 - 19:30 Uhr, 15x
Mittelschule Oberasbach, V 1.6, Schulstr. 2
Ganzheitlich Italienisch lernen mit Komponenten der emotionalen Sprache. Sie wollen sich in kürzester Zeit Grundkenntnisse der italienischen Sprache aneignen? Sie lernen, Grundsituationen des Alltags sprachlich zu meistern.
Lehr- und Arbeitsbuch „Con Piacere A1, Lektion 5".

6418 Italienisch - Grundstufe A1 (3. Semester) EUR 68,00

Rosaria Maria Rizzo
Donnerstag, 01.10.15, 19:30 - 21:00 Uhr, 15x
Mittelschule Oberasbach, VI 2.6, Schulstr. 2
Möchten Sie durch italienische Städte laufen, Geschäfte aufsuchen und sich dabei mit den Leuten unterhalten? Im Kurs helfe ich Ihnen dabei, sich über die eigenen Familie zu unterhalten, eine Glückwunschkarte zu schreiben, über das Wetter zu sprechen, eine Wohnungsanzeige zu verstehen ... In meinem Kurs bin ich gerne für Sie da.
Lehr- und Arbeitsbuch: Con piacere, ab Lektion 7.

6419 Italienisch - Grundstufe A1 (5. Semester) EUR 68,00

Für Teilnehmer/innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen
Barbara Govetto
Freitag, 02.10.15, 11:00 - 12:30 Uhr, 15x
Rathaus Oberasbach, Zi. 307, Rathausplatz 1
Für alle die gerne nach Italien fahren und sich mit den Italienern unterhalten möchten.
Lehr- und Arbeitsbuch: Espresso 1, Hueber-Verlag, ab Lektion 9 (Mitte).

64191 Italienisch - Grundstufe A2 EUR 99,00

emolingua - Ganzheitlich lernen mit Komponenten der emotionalen Sprache
Maria Fontana-Eberle
Mittwoch, 30.09.15, 9:00 - 10:30 Uhr, 15x
Rathaus Oberasbach, Zi. 306, Rathausplatz 1
Sie können Alltagsgespräche über vertraute Themen und Nachrichten, geläufige Themen im Radio und Fernsehen im Wesentlichen verstehen. Sie können in bekannten Situationen einigermaßen flüssig erzählen, beschreiben und Auskünfte erteilen. Sie können Texte, auch über unbekannte Themen, im Wesentlichen erschließen und Texte über vertraute Themen verfassen. Quereinsteiger sind herzlich willkommen!
Lehr- und Arbeitsbuch: Linea Diretta A2, Lektion 9. Zusätzlich Krimi-Lektüre.

Mittelstufe

6421 Italienisch Konversation - Mittelstufe B2 — EUR 68,00

emolingua - Ganzheitlich lernen mit Komponenten der emotionalen Sprache
Maria Fontana-Eberle
Mittwoch, 30.09.15, 10:35 - 12:05 Uhr, 15x
Rathaus Oberasbach, Zi. 306, Rathausplatz 1
Questi corsi si rivolgono a chi ha acquisito in passato ottime conoscenze della lingua italiana, a chi ama la cultura e lingua italiana. È indicato particolarmente a chi vuole imparare anche con un approccio grammaticale. Lehr- und Arbeitsbuch: Con Piacere B1, Lektion 6. Zusätzlich Krimi-Lektüre.

Italienische Konversation - Mittelstufe B2 — EUR 68,00

6423 **Dr. Bruno Spita**
Montag, 28.09.15, 9:00 - 10:30 Uhr, 15x
Rathaus Oberasbach, Zi. 306, Rathausplatz 1

6424 **Dr. Bruno Spita**
Montag, 28.09.15, 10:30 - 12:00 Uhr, 15x
Rathaus Oberasbach, Zi. 306, Rathausplatz 1
Storie e disegni come temi di conversazione e per ripassare la grammatica.
Metodo Dinamico Pittografico, Libro 2.

Italienisch Spezial

Italienisch für den Urlaub

Intensivkurs für Anfänger mit Vorkenntnissen oder Kenntnissen in einer anderen romanischen Sprache
emolingua - Ganzheitlich lernen mit Komponenten der emotionalen Sprache

6441 **Maria Fontana-Eberle** — **EUR 60,50**
Montag, 28.09.15 / 12.10.15 / 26.10.15 / 09.11.15 / 23.11.15 / 07.12.15 / 21.12.15 / 18.01.16 / 01.02.16 / 15.02.16, 10:00 - 12:00 Uhr
Der Kurs findet (10x) 14tägig statt.
Rathaus Oberasbach, Zi. 307, Rathausplatz 1

6442 **Maria Fontana-Eberle** — **EUR 56,50**
Montag, 05.10.15 / 19.10.15 / 16.11.15 / 30.11.15 / 14.12.15 / 11.01.16 / 25.01.16 / 22.02.16, 10:00 - 12:00 Uhr
Der Kurs findet (8x) 14tägig statt.
Rathaus Oberasbach, Zi. 307, Rathausplatz 1
Sie wollen sich in kürzester Zeit Grundkenntnisse der italienischen Sprache aneignen? Sie lernen Grundsituationen des Alltags sprachlich zu meistern. Die gesprochene Sprache steht im Vordergrund. Ein Kurs der sich auch einem langsamen Arbeitstempo anpasst.

Gebühren im Fachbereich Sprachen		
Kursteilnehmer	**Kurstage Unterrichtseinheiten (90 Minuten)**	**Kursgebühr**
5 bis 10	15	99,00 €
	12	80,00 €
8 bis 14	15	68,00 €
	12	54,50 €
12 und mehr	15	52,50 €
	12	45,50 €

Spanisch

Grundstufe

Spanisch für Einsteiger - Grundstufe A1 (1. Semester) **EUR 52,50**

6511 **Alberto Torres Rodriguez**
Donnerstag, 01.10.15, 19:30 - 21:00 Uhr, 15x
Mittelschule Oberasbach, V 2.5, Schulstr. 2

6512 **Dieter Saur**
Freitag, 02.10.15, 10:30 - 12:00 Uhr, 12x
Rathaus Oberasbach, Zi. 306, Rathausplatz 1
Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse. Lehr- und Arbeitsbuch „Con gusto A1“, ab Lektion 1, Klett-Verlag.

Spanisch - Grundstufe A1 (2. Semester) **EUR 68,00**

6513 **Alberto Torres Rodriguez**
Dienstag, 29.09.15, 10:30 - 12:00 Uhr, 15x
Mittelschule Oberasbach, V 1.1 Textilzimmer, Schulstr. 2

6514 **Alberto Torres Rodriguez**
Dienstag, 29.09.15, 18:00 - 19:30 Uhr, 15x
Mittelschule Oberasbach, V 1.4, Schulstr. 2
Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen der spanischen Sprache. Auf abwechslungsreiche, spielerische und interaktive Art und Weise wird den Lernenden in diesem Kurs ein erster Zugang zur spanischsprachigen Kultur eröffnet. Erlernt werden einfache grammatische Grundstrukturen des Spanischen, die bereits eine Kommunikation (z.B. auf Reisen ins spanischsprachige Ausland) ermöglichen. Unter anderem lernen Sie, sich vorzustellen, sich nach dem Befinden zu erkundigen oder nach dem Weg zu fragen. Lehr- und Arbeitsbuch Caminos neu A1, Klett Verlag, ab Unidad 4 (ISBN: 978-3-12-514954-0).

Spanisch - Grundstufe A1 (3. Semester) **EUR 80,00**

6515 **Laura Sarmiento de Saur**
Donnerstag, 01.10.15, 18:00 - 19:30 Uhr, 12x
Mittelschule Oberasbach, V 1.6, Schulstr. 2

6516 **Dieter Saur**
Freitag, 02.10.15, 9:00 - 10:30 Uhr, 12x
Rathaus Oberasbach, Zi. 306, Rathausplatz 1
Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnisse.
Lehr- und Arbeitsbuch „Con gusto A1“, ab Lektion 10, Klett-Verlag.

6517 Spanisch - Grundstufe A2 **EUR 80,00**

Dieter Saur
Donnerstag, 01.10.15, 18:00 - 19:30 Uhr, 12x
Mittelschule Oberasbach, V 1.4, Schulstr. 2
Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnisse.
Lehr- und Arbeitsbuch „Con gusto A2“, ab Lektion 4, Klett-Verlag.

Die VHS-Programme liegen in Oberasbach an folgenden Orten aus: siehe Seite 300!

6518 Spanisch Grundstufe A2 **EUR 68,00**

Alberto Torres Rodriguez
Donnerstag, 01.10.15, 18:00 - 19:30 Uhr, 15x
Mittelschule Oberasbach, V 2.5, Schulstr. 2
Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Spanischen Alltagssprache. Aufbauend auf bereits vorhandenem Wissen sollen in dem Fortsetzungskurs auf abwechslungsreiche Weise (Spiele, spanischsprachige Musik, einfache Lektüre etc.) neue Strukturen erlernt und alte wiederholt und vertieft werden. Lehr- und Arbeitsbuch Caminos neu A2, Klett Verlag, ab Unidad 4 (ISBN: 978-3-12-514956-4).

6519 Spanisch Auffrischungskurs - Grundstufe A1 **EUR 99,00**

Alberto Torres Rodriguez
Dienstag, 29.09.15, 8:45 - 10:15 Uhr, 15x
BIT, Am Rathaus 2 - 4, Oberasbach
Für Teilnehmer/innen Vorkenntnissen der Spanischen Alltagssprache. Sie haben schon etwas Spanisch gelernt und möchten die wichtigsten Themen, Situationen und grammatischen Strukturen der Niveaustufe A1 wiederholen. Lehr- und Arbeitsbuch Intermezzo Spanisch A1, Hueber Verlag, ab Unidad 1 (ISBN: 978-3-19-309600-5).

65191 Spanisch - Grundstufe A2 **EUR 80,00**

Dieter Saur
Mittwoch, 30.09.15, 18:00 - 19:30 Uhr, 12x
Mittelschule Oberasbach, VI 2.1, Schulstr. 2
Wiederholungen aus dem Lehrbuch „Con Gusto A2“ und aktuelle Texte mit Grammatikübungen. Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnisse. Auch Quereinsteiger sind herzlich willkommen. Lehrbuch: „Con gusto A2“, Klett-Verlag.

Mittelstufe

6521 Spanisch - Mittelstufe B1 **EUR 68,00**

Alberto Torres Rodriguez
Dienstag, 29.09.15, 19:30 - 21:00 Uhr, 15x
Mittelschule Oberasbach, IV E 3, Schulstr. 2
Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Spanischen Alltagssprache, die ihr Wissen vertiefen möchten. Auf unterhaltsame und spielerische Weise lernen und trainieren wir Grammatik und Aussprache. Lehr- und Arbeitsbuch Caminos neu B1, Klett-Verlag (ISBN: 978-3-12-514958-8).

Neugriechisch

Grundstufe

6611 Neugriechisch - Grundstufe A1 (1. Semester) - für Anfänger ohne Vorkenntnisse **EUR 99,00**

Anna Moysidou
Dienstag, 29.09.15, 20:00 - 21:30 Uhr, 15x
Mittelschule Oberasbach, V 2.6, Schulstr. 2
Der Kurs bereitet Sie auf eine alltagsorientierte Unterhaltung für Ihren Urlaub in Griechenland oder einen Aufenthalt vor. Sie erhalten viele interessante landeskundliche Informationen. Am Ende können Sie alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze verstehen und verwenden. Das Lehrbuch wird am ersten Kurstermin bekannt gegeben.

6612 Neugriechisch - Grundstufe A1 - für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen **EUR 99,00**

Anna Moysidou
Dienstag, 29.09.15, 18:30 - 20:00 Uhr, 15x
Mittelschule Oberasbach, V 2.6, Schulstr. 2
Im Vordergrund stehen die wichtigsten Regeln der griechischen Sprache in Situationen des alltäglichen Lebens. Sie bekommen einen Einblick in Griechenlands Sitte und Bräuche. Jeder mit entsprechenden Vorkenntnissen ist willkommen.
Lehrbuch: JASSU Neugriechisch für Anfänger, Klett Verlag, ab Kapitel 9.

Russisch

Grundstufe

6711 Russisch - Grundstufe A1 (1. Semester) **EUR 80,00**

Viktoria Hartl
Mittwoch, 07.10.15, 18:00 - 19:30 Uhr, 12x
Mittelschule Oberasbach, VI 2.4, Schulstr. 2
Haben Sie Interesse an der russischen Sprache und Kultur? Dann herzlich willkommen in diesem Kurs. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen. Als Erstes wird das russische Alphabet in Druck- und Schreibschrift erlernt. Außerdem werden einfache grammatische Strukturen vermittelt und erste sprachliche Fertigkeiten anhand von Alltagssituationen entwickelt. Lehr- und Arbeitsbuch: Most 1.
Es wird empfohlen, das Lehrwerk erst nach Kursbeginn zu kaufen.

6712 Russisch - Grundstufe A1 (4. Semester) **EUR 80,00**

Viktoria Hartl
Donnerstag, 08.10.15, 19:30 - 21:00 Uhr, 12x
Mittelschule Oberasbach, VI 2.4, Schulstr. 2
Der Kurs richtet sich an Teilnehmer mit Vorkenntnissen der russischen Sprache, die ihr Russisch vertiefen oder auffrischen möchten. Neuzugänge sind herzlich willkommen. Aufbauend auf bereits vorhandenem Wissen werden die sprachlichen Fertigkeiten sowie Grammatik und Wortschatz weiterhin intensiv geübt und vertieft. Außerdem erhalten Sie Einblicke in die Landeskunde und Kultur Russlands.
Lehr- und Arbeitsbuch: Most 1, Lektion 6.

6713 Russisch - Grundstufe A2 - für Fortgeschrittene **EUR 80,00**

Viktoria Hartl
Mittwoch, 07.10.15, 19:30 - 21:00 Uhr, 12x
Mittelschule Oberasbach, VI 2.4, Schulstr. 2
Fortsetzung des bereits bestehenden Kurses. Neuzugänge sind herzlich willkommen. Die sprachlichen Fertigkeiten werden anhand von zahlreichen kommunikativen Übungen weiterhin intensiv geübt. Aber auch die Grammatik und der Wortschatz werden verfeinert. Außerdem erhalten Sie Einblicke in die Landeskunde und Kultur Russlands.
Lehr- und Arbeitsbuch: Most 1, Lektion 13 / 14.

Bei Sprachkursen ist ein Zustieg – bei entsprechenden Vorkenntnissen – auch während des Semesters möglich!

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt. Nur Absagen werden mitgeteilt.

Mittelstufe

6721 Russisch für Fortgeschrittene - Mittelstufe B1 EUR 80,00

Viktoria Hartl
Donnerstag, 08.10.15, 18:00 - 19:30 Uhr, 12x
Mittelschule Oberasbach, VI 2.4, Schulstr. 2
Fortsetzung des bereits bestehenden Kurses. Für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen, die ihr Russisch verbessern möchten. Anhand von vielen Übungen werden die sprachlichen Fertigkeiten, Grammatik und Wortschatz intensiv geübt und weiterhin verfeinert. Lehr- und Arbeitsbuch: Kljutschi 1, Lektion 12.

Tschechisch / Grundstufe

6811 Tschechisch für Einsteiger - Grundstufe A1 (1. Semester) EUR 99,00

Hanna Schamel
Dienstag, 06.10.15, 18:00 - 19:30 Uhr, 15x
Mittelschule Oberasbach, IV 1.7 Bibliothek, Schulstr. 2
Für Kursteilnehmer ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Ziel des Kurses ist, sich in Alltagssituationen zurechtzufinden. Lernunterlagen im Kurs.

Polnisch / Grundstufe

6911 Polnisch für Einsteiger - Grundstufe A1 (1. Semester) EUR 99,00

Barbara Schuller
Donnerstag, 01.10.15, 18:00 - 19:30 Uhr, 15x
Mittelschule Oberasbach, V 1.5, Schulstr. 2
Dzien dobry. In diesem Kurs lernen Sie alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Mit zahlreichen kommunikativen Übungen, Hörtexten, Rollenspielen und Dialogen lernen Sie die Sprache aktiv. Weiterhin erfahren Sie Wissenswertes über die Lebensverhältnisse, sowie die Kultur und Geschichte Polens. Vorkenntnisse: keine. Anfängerkurs. Lehrwerk: Witam, Hueber Verlag, ISBN: 978-3190053693 Kursbuch, ISBN: 978-3190153695 Arbeitsbuch. Empfehlung: das Lehrwerk erst nach Kursbeginn kaufen.

6912 Polnisch für Einsteiger - Grundstufe A1 (3. Semester) EUR 99,00

Barbara Schuller
Donnerstag, 01.10.15, 19:30 - 21:00 Uhr, 15x
Mittelschule Oberasbach, V 1.5, Schulstr. 2
Dzien dobry. In diesem Kurs lernen Sie alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Mit zahlreichen kommunikativen Übungen, Hörtexten, Rollenspielen und Dialogen lernen Sie die Sprache aktiv. Weiterhin erfahren Sie Wissenswertes über die Lebensverhältnisse, sowie die Kultur und Geschichte Polens. Vorkenntnisse: Lektion 1-4. Lehrwerk: Witam, Hueber Verlag, ISBN: 978-3190053693 Kursbuch, ISBN: 978-3190153695 Arbeitsbuch.

Gebühren im Fachbereich Sprachen

Kursteilnehmer	Kurstage Unterrichtseinheiten (90 Minuten)	Kursgebühr
5 bis 10	15	99,00 €
	12	80,00 €
8 bis 14	15	68,00 €
	12	54,50 €
12 und mehr	15	52,50 €
	12	45,50 €

Gesundheit

Gesundheit · Fitness · Ernährung

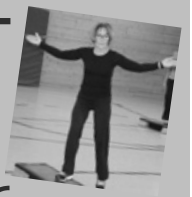
Ihre Ansprechpartnerin
Gesundheit
Peggy Hermann:
Tel. 0911 / 96 91-124

Inhaltsverzeichnis Gesundheit

Titel	Kursnummer
Wege zur Gesundheit	7000 - 7015
Entspannung	
Yoga	7100 - 7120
Qi Gong, Tai Chi	7125 - 7135
Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training	7140
Entspannung, Streßbewältigung und Meditation	7145 - 7156
Bewegung und Fitness	
Gymnastik	
Bewegung für die grauen Zellen, Bewegung und Gehirntraining	7200, 7201
Feldenkrais	7202
Beckenboden-Training	7203
Osteoporoseprophylaxe, Sturzprophylaxe	7204, 7205
Fazientraining	7206
Rückentraining, Wirbelsäulengymnastik	7210 - 7232
Pilates	7233 - 7238
Fitness und Ausdauer	
Fitness für Männer	7240 - 7242
Power Fighting	7245
Seilbandtrampolin	7246
Smovey	7247, 7248
Slackline	7249
Cardio- und Muskeltraining	
Bodystyling	7250
Aerobic	7251, 7252
Callanetics	7253 - 7255
Fatburner	7256, 7257
Step & Style	7260 - 7262
Fitnesstanz und Körpererfahrung	
Zumba	7270 - 7277
Orientalischer Bauchtanz	7280, 7281
Hawaiianischer Hula Tanz	7290 - 7292
Drums Alive	7295, 7296
Outdoor-Sportarten	
Yoga und Walking	7300
Power Walking mit XCos	7310, 7311
Reaktives Walking mit XCo	7320 - 7322
Nordic Walking	7330 - 7335
Aqua Fitness	7400 - 7407
Kochkurse	
Ihr persönliches Event-Kochen	7500
Vegetarische, vegane und gesunde Küche	7501 - 7509
Heimische Küche	7510 - 7512
Gäste- und Festküche	7513 - 7521
Profis in den Topf geschaut	7522
Urlaubsküche	7523 - 7538
Fernöstliche Küche	7539 - 7544
How to make a Thanksgiving Dinner	7545

vhs Oberasbach

2. Aktionstag GESUNDHEIT



Samstag, 23.01.16
10:00-17:30

in den Räumen der Grundschule Altenberg,
Kirchenweg 47

Kommen Sie vorbei und schnuppern Sie gebührenfrei.
Wir freuen uns auf Sie!

www.oberasbach.de

Oberasbach Verbindet

Die VHS-Programme liegen in Oberasbach an folgenden Orten aus: siehe Seite 300!

Gesundheit

Gesundheit · Fitness · Ernährung

„Schnupperkurse:

Meditativer Tanz - Schnupperabend
siehe Kurs 7146

Reaktives Walking mit XCo Schnupperkurs
siehe Kurs 7320

Einführung Yoga für Anfänger
siehe Kurs 7102

Drums Alive Worksop zum Schnuppern
siehe Kurs 7295 und 7296

Nordic Walking Alfa Technik - Schnupperkurs, siehe Kurs 7330

Wege zur Gesundheit

7000 Leben mit Krankheit - Wie smovey Ihr Leben verbessern kann — EUR 6,00

Karin Pilz
Dienstag, 22.09.15, 19:00 - 20:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Krankheit bedeutet immer eine Einschränkung der persönlichen Freiheit und Lebensqualität. Sie dominiert oft das Tagesgeschehen und nimmt Lebensfreude und -energie. Der Therapie- und Bewegungsring smovey schwingt in einer ganz besonderen Frequenz, welche über die Bewegung positiven Einfluss auf das komplette Körpersystem nimmt. Erfunden von einem an Parkinson erkrankten, österreichischen Tennislehrer, hat smovey bereits vielen Menschen in ganz unterschiedlichen Situationen geholfen. Ob Parkinson, Alzheimer, Multiple Sklerose, Schlafstörungen, Energiemangel, Immunschwäche, Kopfschmerzen, Schulterprobleme, Burnout, Bewegungseinschränkungen, zur Regeneration nach OP oder Schmerzen ohne Diagnose, smovey kennenzulernen kann auch Ihr Leben verändern. Kommen Sie gerne in bequemer Kleidung und probieren Sie smovey nach dem Vortrag gleich selbst aus.

7001 Geschmeidigkeit und Beweglichkeit durch effektives Faszientraining — EUR 6,00

Carmen Peter-Dippold
Dienstag, 29.09.15, 19:00 - 20:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Was sind Faszien und was kann ein Faszientraining bewirken?
Faszien umhüllen unsere Muskeln wie eine Netzstrumpfhose, beeinflussen die Beweglichkeit unserer Gelenke, führen und halten unsere Organe an Ort und Stelle. Als verbindendes Gewebe sorgen sie je nach Anforderung für Halt oder Geschmeidigkeit. Spezifische Trainingsreize können die körperliche Leistungsfähigkeit verbessern, dienen der Verletzungsprophylaxe und führen zu einem anmutigen Gang. Neben der Information über Faszien werden Ihnen an diesem Abend auch kleine Übungen aus dem Faszientraining vorgestellt.

7002 Xucker (Xylit / Birkenzucker) statt Zucker — EUR 8,00

Christine Schindler
Montag, 05.10.15, 18:30 - 20:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
Möchten auch Sie den Zuckerverbrauch einschränken bzw. auf gesunde Zuckeralternativen umstellen, wissen aber nicht wie? Dann lassen Sie sich mit diesem Vortrag überraschen, wie einfach dies möglich ist. Die Informationen basieren natürlich einerseits auf fundiertem Wissen von Experten, aber auch auf meiner langjährigen, persönlichen Erfahrung mit Xucker im Alltag. Xucker ist eine natürliche Zuckerart, auch bekannt als Xylit und Birkenzucker. Er wirkt vielfach auf unseren Organismus. Sie können Ihre Zähne vor Karies und Parodontitis schützen. Er wird Insulin unabhängig verstoffwechselt und ist dadurch auch für Diabetiker geeignet. Er enthält 40% weniger Kalorien. Sie erfahren alles über die richtige Anwendung. Außerdem einen Überblick der Zuckerkombination unserer Lebensmittel, die nicht mit dem Begriff „Zucker“ gekennzeichnet sind und vieles mehr. Eine Kostprobe für jeden Teilnehmer ist inklusive.

Gesundheit

Gesundheit · Fitness · Ernährung

7003 Gesundheit in Balance - Säure-Basenhaushalt **EUR 6,00**

Margaretha Mayr
Donnerstag, 15.10.15, 19:30 - 21:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
Schon der griechische Arzt Hippokrates sagte: „Deine Nahrung sei Deine Medizin". In diesem Vortrag erfahren Sie was Säuren sind, wie sie entstehen, was sie in Ihrem Körper so alles anrichten und womit Sie Ausgleich schaffen können. Säuren entstehen jedoch auch durch die Art, wie wir leben: Stress, Hektik, usw. Der alltagsorientierte Vortrag gibt Ihnen effektive, praktische Tipps, um gleich am nächsten Tag mit dem ersten Schritt zu beginnen.

7004 Die große Leber- und Gallenblasenreinigung **EUR 6,00**

Margaretha Mayr
Donnerstag, 22.10.15, 19:30 - 21:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
In diesem Vortrag erfahren Sie, was Ihre Leber als kleine Chemiefabrik so alles leistet, was ihre Aufgabenbereiche sind und wie Sie ihr helfen können, wenn sie mit Gallensteinen verstopft ist. Ja, Sie lesen richtig! Gallensteine bilden sich in der Leber und nur einige davon wandern in die Gallenblase. Es gibt eine altbewährte, natürliche und schmerzfreie Methode, Hunderte von Gallensteinen, die die Lebergänge blockieren, los zu werden. Das Ergebnis wird Sie erstaunen.

7005 Worauf Ihre Zellen schon lange warten — EUR 6,00

Margaretha Mayr
Donnerstag, 29.10.15, 19:30 - 21:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
Unser Körper ist ein „Konzern" mit 70 Billionen Zellen. Jeden Tag scheiden 600 Millionen „Mitarbeiter" aus und neue Zellen bilden sich. Als Konzernchef haben wir einen großen Einfluss auf deren Wohlbefinden und Arbeitsleistung. In diesem Vortrag lernen Sie das Instrument der Visualisierung kennen und wie man es ganz praktisch im Alltag für seine Entschlackung, Energiesteigerung und Gesunderhaltung einsetzen kann.

7006 smovey trifft Beckenboden — EUR 25,00

Karin Pilz, Sylvia Gaus
Samstag, 31.10.15, 10:00 - 14:00 Uhr
Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Beckenboden, Rumpf- und Rückenmuskulatur bilden unsere Körpermitte. Wir kräftigen und stabilisieren mit klassischen Übungen unseren Bewegungsapparat und nutzen die gesundheitsfördernde Schwingung des Therapie- und Fitnessgeräts smovey.
Leihsmoveys stehen für 2,- € zur Verfügung.

7007 Klare Sicht - gesunde Augen — EUR 10,50

Sehtraining und Augenentspannung mit der Feldenkrais-Methode®
Heike Steinbauer
Samstag, 21.11.15, 10:00 - 13:00 Uhr
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5, Kirchenweg 47
Wie man die Flexibilität der Augen auch in der zweiten Lebenshälfte erhalten kann. Lernen Sie überanstrengten, müden Augen vorzubeugen und die Beweglichkeit der Augenmuskulatur zu fördern. Gezielte, entspannende Lektionen der Feldenkrais-Methode verbessern Ihre Selbstwahrnehmung und helfen Ihnen frühzeitig Anstrengungen zu erkennen und zu mindern. Bitte eine Matte/Decke und Socken mitbringen.
Bequeme, warme Kleidung ist empfehlenswert.

7008 Entspannung für Kiefer und Nacken mit der Feldenkrais-Methode® — EUR 10,50

Heike Steinbauer
Samstag, 21.11.15, 14:00 - 17:00 Uhr
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5, Kirchenweg 47
Stress und übermäßige Anstrengung führen oft zu Verspannungen, Schmerzen und nächtlichem Zähneknirschen. Lernen Sie durch ausgewählte, sanfte Übungen solche Spannungen zu reduzieren, fest eingefahrene Gewohnheitsmuster aufzuspüren und zu verändern. Bitte eine Matte/ Decke und Socken mitbringen. Bequeme, warme Kleidung ist empfehlenswert.

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt. Nur Absagen werden mitgeteilt.

Bei allen Entspannungs- und Bewegungskursen: Bitte bequeme Kleidung, Socken bzw. Hallenturnschuhe, Unterlage (Iso-Matte), Sitzkissen, evtl. Decke und etwas zum Trinken mitbringen.

7009 Zwingen Sie sich etwa abzunehmen? EUR 18,00

Erwin Hauser
Montag, 23.11.15, 18:00 - 21:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
Vielen fällt es nicht leicht, sich so zu verhalten, dass sie ihre Gesundheit fördern: sich mehr bewegen, genug Wasser trinken, Naturbelassenes essen und nicht so spät essen. Zu gesundem Verhalten kann man sich nicht zwingen. Das funktioniert vielleicht eine Woche, länger nicht. Freiwillig tun Menschen nur, was Ihnen Freude macht. Eine Diät, zu der man sich zwingt, taugt nichts. Genießen Sie sich gesund! Vielleicht fehlt Ihnen nur eine geeignete Motivationsstrategie. Wenn Sie die erstmal haben, wird Ihnen das Abnehmen sehr leicht fallen und Freude machen. „Sich zu etwas zwingen" ist die denkbar ungeeignetste Motivationsstrategie, wenn man schlank und gesund sein will. Wir bauen Ihnen eine neue! Das ist übrigens der leichteste Schritt. Ich helfe Ihnen dabei!

7010 Das Stehaufmännchen-Prinzip EUR 21,00

Simone Fladerer
Samstag, 05.12.15, 10:00 - 16:00 Uhr
Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
In diesem Workshop dreht sich alles um die Stärkung Ihrer Gesundheit und Ihres seelischen Immunsystems. Sie lernen effektive Übungen kennen, mit denen Sie Ihre innere Stärke trainieren und Körper, Geist und Seele im Gleichgewicht halten. Sie entdecken, wie Sie Ihre innere Kraftquelle immer wieder zur Entspannung nutzen können. Sie erfahren, wie Sie die Alltagsanforderungen und Ihre persönlichen Bedürfnisse so in Einklang bringen, dass Sie gesund bleiben. Schritt für Schritt aktivieren Sie Ihre Ressourcen, um wie ein Stehaufmännchen immer wieder in einen Zustand der inneren Balance zurückzukehren. Durch diese Fähigkeit - auch Resilienz genannt - erreichen Sie mehr Gelassenheit und Wohlbefinden. Bitte Matte mitbringen.

7011 Gesunder Rücken und gesunde Gelenke mit der Dorn-Methode EUR 13,00

Anna Velisek
Mittwoch, 16.12.15, 17:30 - 21:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
Für Menschen mit Rücken- und Gelenkproblemen gilt die Dorn-Methode als Geheimtipp. Sie erfahren mehr über diese Behandlungsart und erlernen einfache Übungen, mit denen Sie selbst zur Korrektur der Beinlängendifferenzen, zur Linderung von Kreuzschmerzen, zur Abhilfe bei Knie- und Hüftbeschwerden beitragen können.
Bitte Isomatte, Handtuch, bequeme Kleidung und Trinkwasser mitbringen.

7012 Thailändische Fußreflexzonenmassage EUR 28,00

Sabine Harbauer
Samstag, 09.01.16, 10:00 - 14:00 Uhr
Samstag, 16.01.16, 10:00 - 14:00 Uhr
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5, Kirchenweg 47
Über die Reflexzonen der Füße erreicht man alle Bereiche des Körpers. Die Fußmassage ist somit eine wirksame Methode zur Behandlung von Befindlichkeitsstörungen, sowie zur Entspannung und Regeneration. Nach einer kurzen theoretischen Einführung in die Geschichte, Anwendungsgebiete, Vorbereitungsphase etc. der Fußreflexzonenmassage erlernen Sie am Partner einfache Grifftechniken zum Lockern und Aufwärmen der Füße sowie das Auffinden und Behandeln der wichtigsten Fußreflexzonen mit dem für Thailand typischen Holzstick. Info unter 09131/6054549 Frau Harbauer.
Bitte Bodenmatte, Decke, Kissen für Kopf/Knie, Handtuch, bequeme Kleidung, warme Socken und Buntstifte mitbringen. Zusätzliche Kosten für Skript und Massageutensilien von ca. 5,- € im Kurs.

7013 Entspannung – Eine Reise zu uns selbst **EUR 15,50**

Eva Aarma
Mittwoch, 13.01.16, 19:45 - 20:45 Uhr, 6x
Der erste Kursabend dauert bis 21:15
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Ein Kurs für alle, die einfach gerne nur entspannen möchten. Vorerfahrungen mit Entspannung (Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen und/oder Autogenes Training) sind günstig, aber nicht zwingend erforderlich. Bereits vorhandene Grundlagen in PME und/oder AT können aufgefrischt oder auch weiterführend vertieft werden. Dies geschieht z.B. durch Einsatz von Fantasiereisen, Entspannungsmusik, Visualisierungs- und Atemübungen u.v.m. Eigene Ideen/ Vorstellungen der Teilnehmer werden, soweit möglich, berücksichtigt. Nehmen Sie sich eine Auszeit nur für sich und genießen Sie „Entspannung pur". Bitte Isomatte, kleines Kissen und evtl. Decke mitbringen.

7014 Vital, schlank, gesund - richtig ernähren ist LEBEN **EUR 6,00**

Karin Pilz
Mittwoch, 27.01.16, 19:30 - 21:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
„Wir leben nicht um zu essen, sondern wir essen um zu leben." sagte schon Sokrates. Unsere Nahrung soll uns vital und gesund erhalten, uns mit Vitaminen versorgen, satt machen und nicht zuletzt - lecker schmecken. Oft stehen diese Grundbedürfnisse im Gegensatz zum Angebot unserer schnelllebigen Zeit. Das Ergebnis sind Zivilisationserkrankungen, Müdigkeit und Antriebsschwäche. Doch das muss nicht sein! Gute Ernährung macht Spaß und bringt Lebensenergie (zurück).

Vegetarische, vegane und gesunde Küche

siehe Kurse 7501 bis 7509

7015 Valentinstag - ein Massagekurs für Paare **EUR 42,00**

Barbara Bodenschatz
Samstag, 30.01.16, 10:00 - 16:00 Uhr
Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
In diesem Kurs gönnen sich Paare eine ganz besondere Art der Entspannung und lernen sich gegenseitig eine energiereiche Massage zu geben! Zusammen als Paar lernen Sie an einem Tag die entsprechenden Massagegriffe zu Ihrer persönlichen Entspannung zu geben und das alles ohne Massageliege.
Workshop Inhalte: Besprechung möglicher Materialien, kurze theoretische Einführung in die Massagetechnik, praktische Einführung der Massagegriffe am Rücken (bekleidet oder unbekleidet) und Einweisung in diverse Möglichkeiten einer entspannenden Massage zu Hause. Die angegebene Kursgebühr gilt für zwei Personen. Bei Anmeldung bitte den Vor- und Zuname des Partners angeben.
Bitte eine Matte, Decke, Fußrolle (oder zweite Decke) und ein Handtuch mitbringen.
Die Materialkosten für Öle und Manuskript betragen 5 Euro.

Food for love

siehe Kurs 7521

Die VHS Oberasbach verfügt über ein gestaffeltes, teilnehmerabhängiges Gebührensystem (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen S. 298/299). Es kann sein, dass bei Ihrem Kurs eine erhöhte Gebühr anfällt.

Gesundheit

Gesundheit · Fitness · Ernährung

Entspannung

Yoga

7100 Yoga für Anfänger und Übende **EUR 52,50**

Manuela Schmidbauer
Dienstag, 29.09.15, 16:30 - 18:00 Uhr, 15x
Bitte verlassen Sie den Kurs über den Garteneingang Stiftstraße
BRK-Seniorenheim Willi Bühner; Vortragssaal
Durch Yoga können Sie die Vorgänge in Ihrem Körper positiv beeinflussen. Körperübungen (Asanas): Muskeln und Bänder werden gedehnt und gekräftigt, die Wirbelsäule bleibt beweglich. Atemübungen (Pranayama) regen den Stoffwechsel an und laden den Körper mit neuer Lebenskraft auf. Entspannung: Stress wird abgebaut, Glückshormone werden produziert. Verbessern Sie Ihre Konzentration, Intuition und Kreativität und fühlen Sie sich rundum wohl. Bitte rutschfeste Matte, Sitzkissen, Decke und Socken mitbringen.

7101 Yoga der Energie **EUR 42,00**

Waltraud Gottwald
Freitag, 25.09.15, 10:30 - 12:00 Uhr, 12x
BRK-Seniorenheim Willi Bühner; Vortragssaal
Durch bewusste und achtsame Körper- und Atemübungen erfahren wir unsere Blockaden, die sich, verursacht durch Schutzhaltung und psychische Spannungen, als Verhärtung der Muskulatur äußern. Durch den Abbau der Blockaden wird die Lebensenergie angeregt und das Gleichgewicht wieder hergestellt. Visualisierung, Energielenkung, Tiefenentspannung und Meditation unterstützen den Prozess der Erneuerung.
Rutschfeste Unterlage und Kissen

7102 Einführung in Yoga für Anfänger **EUR 9,50**

Manuela Schmidbauer
Samstag, 26.09.15, 9:00 - 13:00 Uhr
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5, Kirchenweg 47
Sie interessieren sich für Yoga oder sind Anfänger und möchten ein grundlegendes Verständnis von Yoga erhalten? An diesem Vormittag vermittle ich Ihnen die Basics an Theorie und einführender Praxis um entspannt in die beginnenden Kurse einsteigen zu können. Es gibt mittlerweile unzählige, verschiedene Yogastile, -richtungen und -wege. Doch vom Hintergrund, Geschichte, Begriffe im Yoga, Atmung, Entspannung haben sie eine gemeinsame Basis. Wir haben den Raum auf einzelne Fragen gezielt einzugehen und Zeit, grundlegende ,"Asanas" (Yogastellungen) und Atmung zu erfahren.
Bitte Matte (körperlang), Sitzkissen, Decke, Socken und Getränke mitbringen.
Bequeme und dehnbare Kleidung wird empfohlen.

7103 Fit in den Tag mit Yoga **EUR 52,50**

Maria Fontana-Eberle
Montag, 28.09.15, 8:00 - 9:30 Uhr, 15x
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Erfahrbares Ziel von Hatha-Yoga ist es, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und so den Herausforderungen des Alltags mit mehr Gelassenheit zu begegnen.
Zu Hatha-Yoga gehören verschiedene Körperhaltungen (Asanas), geführte Atemübungen (Pranayamas), Konzentrations- und Entspannungsübungen. Yoga wirkt Rückenschmerzen, Verkrampfungen und Stresserscheinungen unterschiedlicher Art entgegen.
Bitte Matte/Decke, Handtuch, Socken und Trinkwasser mitbringen.

Yoga für Übende **EUR 45,50**

7104 **Kerstin Führes**
Montag, 28.09.15, 16:00 - 17:30 Uhr, 13x
Pestalozzi-Grundschule Oberasbach, I E 3 Musikzimmer, Schulstr. 2

7105 **Kerstin Führes**
Montag, 28.09.15, 17:45 - 19:15 Uhr, 13x
Pestalozzi-Grundschule Oberasbach, I E 3 Musikzimmer, Schulstr. 2
Im Kurs werden achtsame Körperbewegungen und Haltungen im Einklang mit dem Atem ausgeführt. So können Körper und Atem bewusster wahrgenommen werden, auch im Alltag. Zum Kursinhalt gehören neben der Körperarbeit und vertiefenden Atemübungen auch Rezitation, Meditation und der Austausch über Themen aus der Yoga-Philosophie. Es werden Anregungen zum eigenständigen Üben gegeben. Regelmäßiges Praktizieren kann die körperliche Flexibilität und die geistige Wachheit fördern, beim Entspannen helfen und Stress entgegenwirken. Bitte Yogamatte und Sitzkissen mitbringen.

7106 Yoga für Anfänger und Übende **EUR 49,00**

Heike Schimmer
Montag, 28.09.15, 17:45 - 19:15 Uhr, 14x
Elisabeth Krauß Schule, Mehrzweckraum, Ohlauer Str. 20
Wir üben Kundalini Yoga in der Tradition nach Yogi Bhajan. Kundalini Yoga ist nah verwandt mit Hatha Yoga, in vielen Übungen aber dynamischer. Es ist stark auf das Spüren der eigenen Lebensenergie ausgerichtet. Der Atem hat einen zentralen Stellenwert und wird praktisch während allen Übungen bewusst geführt. Der Tiefenentspannung wird viel Raum gegeben. Eine Meditation, oft mit Mantras (Konzentrationswörter) kombiniert, ist als vertiefende Achtsamkeitsschulung Bestandteil jeder Stunde.
Bitte Matte, Decke und Sitzkissen für die Meditation mitbringen.

7107 Yoga für Übende **EUR 49,00**

Heike Schimmer
Montag, 28.09.15, 19:45 - 21:15 Uhr, 14x
Pestalozzi-Grundschule Oberasbach, I E 3 Musikzimmer, Schulstr. 2
Wir üben Kundalini Yoga in der Tradition nach Yogi Bhajan. Ein Aufbaukurs, für Übende mit Erfahrung in Kundalini Yoga geeignet.
Bitte Matte, Decke und Sitzkissen für die Meditation mitbringen.

Bei allen Entspannungs- und Bewegungskursen: Bitte bequeme Kleidung, Socken bzw. Hallenturnschuhe, Unterlage (Iso-Matte), Sitzkissen, evtl. Decke und etwas zum Trinken mitbringen.

Das etwas andere
Geschenk…
…ein Gutschein
von der vhs Oberasbach
Rufen Sie uns an, wir informieren Sie gerne. Tel. 09 11 / 96 91 - 148

Gesundheit

Gesundheit · Fitness · Ernährung

Christine Schindler

Als Heilpraktikerin für Psychotherapie weiß ich aus eigener und beruflicher Erfahrung, wie wichtig unsere Stabilität von Körper, Geist und Seele ist. Die Yogapraxis bietet aus meiner Sicht eine hervorragende Möglichkeit jeden Menschen in seiner eigenen Ganzheit anzunehmen und ein Konzept zu geben, um den vielfältigen Anforderungen des Alltags besser gerecht zu werden und eigene Ressourcen zu erkennen und auszubauen.
Um Yoga zu lernen, müssen Sie nicht davon ausgehen, dass Sie einen schlanken, sportlichen Körper oder ein bestimmtes Alter haben. Mit Yoga steigern Sie nicht nur Ihre Gesundheit, sondern auch Ihre Lebensfreude und Ihre innere Ruhe. Es ist mir eine besondere Freude, meine Erfahrung an die Teilnehmer weiterzugeben.

7108 Yoga auf dem Stuhl — EUR 66,00

Christine Schindler
Dienstag, 29.09.15, 16:30 - 17:45 Uhr, 15x
Am 20.10. kein Kurstag
Grundschule OAS-Altenberg, Musiksaal, Kirchenweg 47
Im Zentrum dieses Yoga stehen Übungen, die für Menschen geeignet sind, die etwas für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden tun möchten, aber nicht mehr stundenlang im Lotussitz auf einer Matte sitzen können oder in den Kopfstand gehen wollen. Viele Yogaübungen können auf dem Stuhl ausgeführt werden. Ein Mensch, der in seiner Bewegungsfreiheit eingeschränkt ist, muss auf Yoga nicht verzichten. Er kann sein Schicksal selbst in die Hand nehmen, durch Bewegungen die Durchblutung fördern, mehr Sauerstoff zu den Zellen bringen und so nach und nach die Beweglichkeit erhöhen. Die Yogastunden folgen einem Dreiklang beginnend mit einer Anfangsentspannung/ Wahrnehmungsübung, gefolgt von Atemtechniken und einer abschließenden Tiefenentspannung. Bitte bequeme Kleidung und eine rutschfeste Matte mitbringen.

7109 Yoga Aufbaubaukurs für Anfänger mit Vorkenntnissen I — EUR 35,00

Elke Schmidt
Dienstag, 06.10.15, 16:30 - 18:00 Uhr, 10x
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Yoga gibt Kraft für den Alltag und hilft, uns selbst ein Stück näher zu kommen. Durch sanfte Körper-, Atem- und Entspannungs-Übungen lenken wir die Aufmerksamkeit mehr nach innen, denn tief in uns ist der Ort, wo wir jegliche Erfüllung und Zufriedenheit finden. Yoga wirkt ebenso auf der körperlichen Ebene und sorgt für mehr Aufrichtung, fördert die Standfestigkeit, hilft die Balance und Koordinationsfähigkeit zu erhalten. Dieser Kurs ist aufbauend auf den Kurs „Yoga für den Einstieg“ aus dem Sommersemester. Bitte rutschfeste Matte, Decke und Yoga Kissen mitbringen.

7109A Yoga Aufbaubaukurs für Anfänger mit Vorkenntnissen II — EUR 35,00

Elke Schmidt
Dienstag, 06.10.15, 18:00 - 19:30 Uhr, 10x
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Dieser Kurs ist aufbauend auf den Kurs „Yoga für den Einstieg“.
Bitte rutschfeste Matte, Decke und Yoga Kissen mitbringen.

Während des Semesters sind auch Anmeldungen zu laufenden Kursen möglich!

7110 Intensiv Yoga für Anfänger und Übende **EUR 52,50**

Margitta Gnilka
Dienstag, 29.09.15, 17:30 - 19:00 Uhr, 15x
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5, Kirchenweg 47
Durch Yoga können Sie die Vorgänge in Ihrem Körper positiv beeinflussen. Körperübungen (Asanas): Muskeln und Bänder werden gedehnt und gekräftigt, die Wirbelsäule bleibt beweglich. Atemübungen (Pranayama): regen den Stoffwechsel an und laden den Körper mit neuer Lebenskraft auf. Entspannung: Stress wird abgebaut, Glückshormone werden produziert. Im Intensiven Yoga arbeiten wir mit einer bewussten Körperanspannung sowie Entspannung und verbinden diese mit der Atmung. Die Übungen sind dynamisch, präzise und harmonisch aufeinander abgestimmt. Die Übungen sind klar konzipiert und können schon nach wenigen Unterrichtseinheiten selbstständig geübt werden.
Bitte rutschfeste Matte, Sitzkissen, Decke und Socken mitbringen.

7111 Yin Yoga „Der sanfte Weg zur Mitte“ **EUR 66,00**

Christine Schindler
Dienstag, 29.09.15, 18:00 - 19:15 Uhr, 15 x
Am 20.10. kein Kurstag
Grundschule OAS-Altenberg, Musiksaal, Kirchenweg 47
Im Yin Yoga werden die Übungen (Asanas) ohne Kraft ausgeführt. Hintergrund ist der, dass nicht die Muskeln, sondern die tieferen Schichten, die Faszien angesprochen werden. Diese befinden sich im ganzen Körper und umgeben und umhüllen das Bindegewebe, die Muskeln, Sehnen, Gelenke, sowie die Knochen. Die Kurven der Wirbelsäule bekommen durch die Übungspraxis die Impulse sich wieder zu regenerieren. Auch die Flexibilität in den Gelenken wird positiv beeinflusst. Bei vielen Menschen verkümmert die Wirbelsäule, bzw. wird durch stundenlanges Sitzen falsch beansprucht und verursacht Schmerzen.
Die Yin-Übungen werden 3-5 Minuten gehalten. Die meisten Positionen werden im Sitzen und Liegen ausgeführt. Der Yin-Übungsstil bietet die Möglichkeit, dass man die Dauer und Intensität nach eigenem Empfinden, ganz für sich selbst bestimmen kann/sogar sollte. Die Yogastunde beginnt mit der Anfangsentspannung, Praxisteil und endet mit der Tiefenentspannung.
Bitte Matte, Decke, bequeme Kleidung und evtl. warme Socken

7112 Intensiv Yoga für Übende - Aufbau Mittelstufe **EUR 52,50**

Margitta Gnilka
Dienstag, 29.09.15, 19:00 - 20:30 Uhr, 15x
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5, Kirchenweg 47
Durch Yoga können Sie die Vorgänge in Ihrem Körper positiv beeinflussen. Körperübungen (Asanas): Muskeln und Bänder werden gedehnt und gekräftigt, die Wirbelsäule bleibt beweglich. Atemübungen (Pranayama): regen den Stoffwechsel an und laden den Körper mit neuer Lebenskraft auf. Entspannung: Stress wird abgebaut, Glückshormone werden produziert. Im Intensiven Yoga arbeiten wir mit einer bewussten Körperanspannung sowie Entspannung und verbinden diese mit der Atmung. Die Übungen sind dynamisch, präzise und harmonisch aufeinander abgestimmt. In diesem Kurs werden die Asanas/Körperübungen länger gehalten.
Bitte rutschfeste Matte, Sitzkissen, Decke und Socken mitbringen.

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt.
Nur Absagen werden mitgeteilt.

7113 Yoga meets Pilates NEU EUR 66,00

Christine Schindler
Dienstag, 29.09.15, 19:30 - 20:45 Uhr, 15 x
Am 20.10. kein Kurstag
Grundschule OAS-Altenberg, Musiksaal, Kirchenweg 47
Die Kombination von Yoga und Pilates ist perfekt. Der gesamte Körper wird gestärkt und gedehnt, die innere Balance wiederhergestellt. Es ist ein ganzheitliches Training, dass nicht nur die Figur strafft und formt, sondern auch dem Körper mehr Energie gibt und gleichzeitig die Gedanken zentriert und beruhigt. Das längere Halten der Yoga-Körperstellungen (Asanas) kräftigt und dehnt wichtige Muskeln, vor allem im Rücken, Schultern, Becken und Beinen. Als Kontrast und perfekte Ergänzung stehen die dynamischen Pilates-Übungen mit ihrer Konzentration auf die Körpermitte. Die Yoga-Pilates Stunde besteht aus der Anfangsentspannung, einem Praxisteil und endet mit einer Tiefenentspannung. Bitte Matte, Decke, bequeme Kleidung und evtl. warme Socken

7114 Yoga für den Rücken EUR 42,00

Katja Kopf
Mittwoch, 30.09.15, 17:15 - 18:15 Uhr, 15x
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Yoga für den Rücken ist eine Kombination aus östlicher Geistes-und Körperschulung sowie westlichen Erkenntnissen aus der Sportmedizin und der modernen Rückenschule. Übungen aus dem Yoga werden im Einklang mit der Atmung ausgeführt, um so Blockierungen in Rücken/ Nacken/ Schultern aufzuspüren, zu lösen und wieder in die eigene Mitte kommen zu können.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, kleines Kissen, Handtuch.

7115 Yoga der Energie EUR 42,00

Waltraud Gottwald
Mittwoch, 23.09.15, 18:15 - 19:45 Uhr, 12x
Pestalozzi-Grundschule Oberasbach, I E 3 Musikzimmer, Schulstr. 2
Durch bewusste und achtsame Körper- und Atemübungen erfahren wir unsere Blockaden, die sich, verursacht durch Schutzhaltung und psychische Spannungen, als Verhärtung der Muskulatur äußern. Durch den Abbau der Blockaden wird die Lebensenergie angeregt und das Gleichgewicht wieder hergestellt. Visualisierung, Energielenkung, Tiefenentspannung und Meditation unterstützen den Prozess der Erneuerung.
Bitte mitbringen: rutschfeste Unterlage, Decke, Sitzkissen.

7116 Yoga für Anfänger und Übende EUR 45,50

Carolin Neubert
Donnerstag, 01.10.15, 18:30 - 20:00 Uhr, 13x
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5, Kirchenweg 47
Asanas/ Körperübungen: Muskeln und Bänder werden achtsam gedehnt und gekräftigt. Die Wirbelsäule und der ganze Körper bleibt beweglich, der Kreislauf wird angeregt. Pranayama: Die Aufnahme von Sauerstoff wird durch die tiefe Atmung erhöht, der Geist wird ruhig durch die Konzentration auf das Atmen. Entspannung: Körperliche, geistige und emotionale Anspannungen werden gelöst, Stress wird abgebaut. Sie erhalten Anregungen aus Ayurveda, „dem alten indischen Wissen vom gesunden Leben“ und Tipps zum positiven Denken.
Bitte Yogamatte, Kissen, Decke und warme Socken mitbringen.

Bei allen Entspannungs- und Bewegungskursen: Bitte bequeme Kleidung, Socken bzw. Hallenturnschuhe, Unterlage (Iso-Matte), Sitzkissen, evtl. Decke und etwas zum Trinken mitbringen.

7117 Yoga für Übende — EUR 45,50

Kerstin Führes
Donnerstag, 01.10.15, 19:30 - 21:00 Uhr, 13x
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Im Kurs werden achtsame Körperbewegungen und Haltungen im Einklang mit dem Atem ausgeführt. So können Körper und Atem bewusster wahrgenommen werden, auch im Alltag. Zum Kursinhalt gehören neben der Körperarbeit und vertiefenden Atemübungen auch Rezitation, Meditation und der Austausch über Themen aus der Yoga-Philosophie. Es werden Anregungen zum eigenständigen Üben gegeben. Regelmäßiges Praktizieren kann die körperliche Flexibilität und die geistige Wachheit fördern, beim Entspannen helfen und Stress entgegenwirken. Bitte Yogamatte und Sitzkissen mitbringen.

7118 Yoga für Übende - Aufbau Mittelstufe — EUR 45,50

Carolin Neubert
Donnerstag, 01.10.15, 20:00 - 21:30 Uhr, 13x
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5, Kirchenweg 47
Asanas/ Körperübungen: Muskeln und Bänder werden achtsam gedehnt und gekräftigt. Die Wirbelsäule und der ganze Körper bleibt beweglich, der Kreislauf wird angeregt. Pranayama: Die Aufnahme von Sauerstoff wird durch die tiefe Atmung erhöht, der Geist wird ruhig durch die Konzentration auf das Atmen. Entspannung: Körperliche, geistige und emotionale Anspannungen werden gelöst, Stress wird abgebaut. Sie erhalten Anregungen aus Ayurveda, „dem alten indischen Wissen vom gesunden Leben“ und Tipps zum positiven Denken.
Bitte Yogamatte, Kissen, Decke und warme Socken mitbringen.

7119 Ashtanga Yoga für Fortgeschrittene — EUR 42,00

Eva Maria Schmidt
Freitag, 09.10.15, 9:30 - 11:00 Uhr, 12x
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5, Kirchenweg 47
In diesem körperlich intensiven Yoga-Kurs, der im Oktober 2014 begonnen hat, haben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Grundprinzipien im Ashtanga-Yoga, Ujjayi- und Bandha-Techniken und einige Stellungen kennengelernt. Wir werden diese weiter üben und neue Asanas der ersten Ashtanga-Yoga-Serie mit aufnehmen. Durch geduldige, kraftvolle und regelmäßige Praxis wollen wir erfahren, wie positiv sich diese Yogaform auf Körper und Geist auswirken. Krafttraining, Meditation, Stretching, Koordination, Entspannung - alles in einer Praxis. Neugierig? Lassen Sie sich überraschen, was „der Tanz des Atems mit der Bewegung „bewirken kann. Wir praktizieren barfuß, in Sportkleidung und auf einer Yogamatte, falls vorhanden, ersatzweise Gymnastikmatte.
Bitte Matte/Decke, Handtuch und ggf. Getränk mitbringen.

7120 Yoga für Anfänger — EUR 50,50

Manuela Schopper
Mittwoch, 14.10.15, 8:15 - 9:45 Uhr, 12x
Mittelschule Oberasbach, VI 1.1, Schulstr. 2
Yoga fördert das Wohlbefinden, die Beweglichkeit, löst Blockaden und Verspannungen, lässt dich bewusster werden, entspannter und vieles mehr. Eine Yoga-Einheit besteht aus Aufwärmen, bewusster Atemführung, Tiefenentspannung und Meditation. In den oft dynamischen Haltungen wird der Energiefluss im Körper angeregt. Zur besseren Konzentration werden Mantras (Klangsilben) eingesetzt. Eine Atemführungsübungsreihe wird verschiedene Schwerpunkte haben wie z.B. Organe stärken, Immunsystem anregen, Wirbelsäule flexibel halten, Stress begegnen. Der Unterricht findet nach der Tradition von Yogi Bhajan statt. Ich würde mich über Ihren Anruf freuen: 0911/ 28 94 79.
Bitte Matte/Decke, Sitzkissen und Wasser zum Trinken mitbringen.

Neu: Yoga meets Pilates

siehe Kurs 7113

Qi Gong / Tai Chi

Qi Gong für Übende — EUR 35,00

7125 **Sigrid Schwaiger**
Dienstag, 29.09.15, 17:00 - 18:15 Uhr, 12x
Pestalozzi-Grundschule Oberasbach, I E 3 Musikzimmer, Schulstr. 2

7126 **Sigrid Schwaiger**
Dienstag, 29.09.15, 18:15 - 19:30 Uhr, 12x
Pestalozzi-Grundschule Oberasbach, I E 3 Musikzimmer, Schulstr. 2
Es werden die 8 Brokate, die 18-fache Übung oder die 5 Kranichfiguren geübt.
Qi Gong-Erfahrung wird vorausgesetzt.

7127 Qi Gong für Anfänger — EUR 35,00

Sigrid Schwaiger
Dienstag, 29.09.15, 19:30 - 20:45 Uhr, 12x
Pestalozzi-Grundschule Oberasbach, I E 3 Musikzimmer, Schulstr. 2
Qi Gong (Qi = Energie, Gong = Arbeit, Üben) ist ein Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin. Die Übungen verbinden auf harmonische Weise Atmung, Bewusstsein und Bewegung. Durch regelmäßiges Üben können wir zu mehr Ruhe und Gelassenheit finden und aktiv etwas für unsere Gesundheit tun.

Alfred Dumproff

Tai Chi Chuan begeistert mich seit 1985.
Ich bin zertifizierter Tai Chi-Lehrer und unterrichte seit März 2003 an der VHS Oberasbach.

7128 Tai Chi Chuan - Grundkurs Teil I (Anfänger) — EUR 35,00

Yang-Stil nach Cheng Man Ch'ing
Alfred Dumproff
Donnerstag, 01.10.15, 17:30 - 18:30 Uhr, 15x
Pestalozzi-Grundschule Oberasbach, I E 3 Musikzimmer, Schulstr. 2
Tai Chi Chuan ist ein traditionelles chinesisches System von Übungen für Personen jeden Alters. Die in ihrer äußeren Form fließenden, harmonischen Bewegungen werden auf langsame Weise und ohne Anstrengung ausgeführt. Das besondere Gewicht des Yang-Stils liegt auf dem gesundheitlichen und meditativen Aspekt. Die Konzentration wird gefördert und Stress abgebaut.
Bitte bequeme Kleidung und leichte Turnschuhe oder warme Socken anziehen.

7129 Tai Chi Chuan - Grundkurs, Teil III — EUR 35,00

Yang-Stil nach Cheng Man Ch'ing
Alfred Dumproff
Donnerstag, 01.10.15, 18:45 - 19:45 Uhr, 15x
Pestalozzi-Grundschule Oberasbach, I E 3 Musikzimmer, Schulstr. 2
Der Kurs baut auf Teil I auf.

Für alle Tai Chi Chuan-Kurse bitte bequeme Kleidung, leichte Turnschuhe oder warme Socken anziehen und Gymnastikmatte mitbringen.

7130 Tai Chi Chuan - Übungskurs für Fortgeschrittene **EUR 35,00**

Yang-Stil nach Cheng Man Ch'ing
Alfred Dumproff
Donnerstag, 01.10.15, 20:00 - 21:00 Uhr, 15x
Pestalozzi-Grundschule Oberasbach, I E 3 Musikzimmer, Schulstr. 2
Bitte bequeme Kleidung und leichte Turnschuhe oder warme Socken anziehen.

7131 Tai Chi Chuan - Übungskurs **EUR 35,00**

Yang-Stil nach Cheng Man Ch'ing
Alfred Dumproff
Freitag, 02.10.15, 17:30 - 18:30 Uhr, 15x
Am 23.10. findet kein Kurs statt
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5, Kirchenweg 47
Tai Chi Chuan ist ein traditionelles chinesisches System von Übungen für Personen jeden Alters. Die in ihrer äußeren Form fließenden, harmonischen Bewegungen werden auf langsame Weise und ohne Anstrengung ausgeführt. Das besondere Gewicht des Yang-Stils liegt auf dem gesundheitlichen und meditativen Aspekt. Die Konzentration wird gefördert und Stress abgebaut.
Bitte bequeme Kleidung und leichte Turnschuhe oder warme Socken anziehen.

7132 Tai Chi Schwert, 32er Form **EUR 52,50**

Alfred Dumproff
Freitag, 02.10.15, 18:45 - 19:45 Uhr, 15x
Am 23.10. findet kein Kurs statt
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5, Kirchenweg 47
Tai Chi Chuan ist ein traditionelles chinesisches System von Übungen für Personen jeden Alters. Die in ihrer äußeren Form fließenden, harmonischen Bewegungen werden auf langsame Weise und ohne Anstrengung ausgeführt. Für die Schwertform ist es günstig, Grundkenntnisse in Tai Chi Chuan zu besitzen. Bitte ein Trainingsschwert mitbringen. Schwerter können im geringen Umfang ausgeliehen werden. Bitte bequeme Kleidung und leichte Turnschuhe oder warme Socken anziehen.

Für alle Tai Chi Chuan-Kurse bitte bequeme Kleidung, leichte Turnschuhe oder warme Socken anziehen und Gymnastikmatte mitbringen.

7133 Wirbelsäulen-Qi Gong oder Chan Mi Qi Gong **EUR 46,00**

Dana Koch
Mittwoch, 07.10.15, 18:00 - 19:00 Uhr, 12x
Medialis, Am Rathaus 14 (1.Stock), Oberasbach
Alle Übungen werden zentral aus der Wirbelsäule heraus gesteuert. Den Kern bildet eine gezielt von der Wirbelsäule ausgehende Bewegungstechnik, die den gesamten Körper positiv beeinflusst, da im Wirbelsäulenkanal die Nervenleitbahnen für die gesamte Peripherie gebündelt sind. Außer der direkten Einwirkung auf die Haltung, auf die Muskulatur und die Gelenke, führt Chan Mi Qi Gong zu einer verbesserten Durchblutung. Diese wirkt regulierend auf das vegetative Nervensystem und vermindert die Gewebespannung entlang der Wirbelsäule und um die Nervenknoten herum.
Bitte bequeme Kleidung und dicke Socken mitbringen.

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt.
Nur Absagen werden mitgeteilt.

7134 Die acht Brokatübungen mit Entspannung EUR 16,00

Margaretha Mayr
Donnerstag, 15.10.15, 18:00 - 19:30 Uhr, 3x
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
„Acht Brokatübungen" bedeutet, acht besonders schöne Ausschnitte aus dem kostbaren Brokat der chinesischen Heilgymnastik. Die Übungsabfolge eignet sich hervorragend als morgendlicher Einstieg in den Tag. Ihre Besonderheit besteht in der Verbindung kraftvoller und „weicher" Bewegungen. Die leicht erlernbaren Übungen dienen der Konzentration, geben ein Gefühl der Ruhe, verhelfen zu mehr Körperwahrnehmung und erleichtern es, Entspannung zu finden. Im Anschluss an den Übungsteil gibt es eine ca. 30 minütige Entspannung im Liegen.
Bitte Decke oder Gymnastikmatte und bequeme Kleidung mitbringen.

7135 Spezialkurs: bewegen - aufblühen - entspannen EUR 21,00

Margaretha Mayr
Donnerstag, 14.01.16, 18:00 - 19:30 Uhr, 3x
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Wenn Sie sich für das neue Jahr vorgenommen haben, gut für sich zu sorgen, glücklicher und gesünder zu leben, dann ist das der richtige Kurs für Sie. In diesem ganzheitlich ausgerichteten Kurs erleben Sie eine „Rundumversorgung". Sie lernen einfache, jedoch sehr effektive Qi Gong & Chi Kung Übungen, die Organe & Rücken stärken, kennen und erschließen Glücksquellen für Ihren Alltag. Sie üben eine Gesichts- und Kopfmassage, die neben einer verjüngenden Wirkung auch noch die Energie in Ihren Meridianen und im Gehirn in Fluss bringt und machen es sich schließlich gemütlich bei einer abschließenden Entspannung im Liegen.
Bitte Decke oder Gymnastikmatte und bequeme Kleidung mitbringen.

Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training

7140 Progressiver Muskelentspannung und Autogenes Training EUR 24,00

Eva Aarma
Mittwoch, 30.09.15, 19:45 - 20:45 Uhr, 8x
Am 1. Abend von 19:45 Uhr bis ca. 21:15 Uhr / kein Kurs am 11.11.
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Kombinierte Anwendung von Progressiver Muskelentspannung nach Jacobsen und Autogenem Training (AT). Beide Entspannungsmethoden ergänzen sich in günstiger Weise und haben das gleiche Ziel: Ein vertiefter Ruhezustand. Mit der Muskelrelaxation nach Jacobsen werden durch ein aktives An- und Entspannen der Muskulatur positive Wirkungen an Körper, Geist und Seele erzielt. Bei den Übungen des AT dagegen geht es um eine konzentrative, also mentale Entspannung. Die Sensibilität gegenüber dem eigenen Körperempfinden wird durch beide Entspannungsverfahren geschult. Sie lernen, in aktuellen Belastungssituationen angemessen zu reagieren bzw. diesen vorbeugend zu begegnen. Bitte Isomatte/ Decke, kleines Kissen oder Nackenrolle mitbringen.

Bei allen Entspannungs- und Bewegungskursen: Bitte bequeme Kleidung, Socken bzw. Hallenturnschuhe, Unterlage (Iso-Matte), Sitzkissen, evtl. Decke und etwas zum Trinken mitbringen.

Die VHS Oberasbach verfügt über ein gestaffeltes, teilnehmerabhängiges Gebührensystem (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen S. 298/299). Es kann sein, dass bei Ihrem Kurs eine erhöhte Gebühr anfällt.

Entspannung, Stressbewältigung und Meditation

7145 Aus der Ruhe in die Kraft – Einführung in die Achtsamkeitsmeditation — EUR 22,50

Claudia Will-Beer
Donnerstag, 01.10.15, 16:45 - 17:45 Uhr, 8x
am 15.10. kein Kurstag
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Achtsamkeitsmeditation ist eine einfache und für jedermann anwendbare Methode, um Wohlbefinden und ganzheitliche Gesundheit zu fördern und Stress abzubauen. Durch geleitete Übungen zur Körperwahrnehmung, Geh-Sitz- und Atemmeditation, sowie Fantasiereisen wird der Alltag „entschleunigt" und das Bewusstsein auf das Hier und Jetzt gelenkt. So werden Konzentration und Entspannungsfähigkeit gefördert und die vielfältigen Anforderungen des Alltags können mit mehr Gelassenheit gemeistert werden. Zahlreiche Untersuchungen bestätigen, dass durch Achtsamkeitstraining auch körperliche Symptome wie Schmerz, Angst und Erschöpfung gemindert werden könnten.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, dicke Socken, Kissen und Decke.

Susanne Rauschmayer

Seit mehreren Jahren tanze und lerne ich bei verschiedenen meditativen Tänzerinnen und Tänzern. Wunderschöne Tänze zu ganz unterschiedlicher Musik. Am Tanz fasziniert mich das zur Ruhe kommen in der Bewegung und das ganz im Augenblick sein zu können.

7146 Meditativer Tanz – Schnupperabend — EUR 6,00

Entspannen, Kraft schöpfen
und Lebensfreude entdecken
Susanne Rauschmayer
Mittwoch, 14.10.15, 20:00 - 21:30 Uhr
Pestalozzi-Grundschule Oberasbach, I E 3 Musikzimmer, Schulstr. 2
Meditative Tänze sind Tänze zu ruhiger und zu beschwingter Musik. Getanzt wird im geschlossenen oder offenen Kreis um einen gemeinsamen Mittelpunkt. Einfache Schrittfolgen und Wiederholungen eröffnen die Möglichkeit ganz im Hier und Jetzt zu sein. Wir tanzen auf Lieder aus verschiedenen Kulturen, Religionen und Musikrichtungen. Mal ruhig und besinnlich, mal beschwingt und lebendig. Getanzt wird in bequemer Kleidung, leichten Schuhen oder auch barfuß. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

7147 Meditativer Tanz – Entspannen, Kraft schöpfen und Lebensfreude entdecken EUR 28,50

Susanne Rauschmayer
Mittwoch, 28.10.15 / 18.11.15 / 02.12.15 / 16.12.15 / 13.01.16 / 27.01.16
20:00 - 21:30 Uhr
Pestalozzi-Grundschule Oberasbach, I E 3 Musikzimmer, Schulstr. 2
Meditative Tänze sind Tänze zu ruhiger und zu beschwingter Musik. Getanzt wird im geschlossenen oder offenen Kreis um einen gemeinsamen Mittelpunkt. Einfache Schrittfolgen und Wiederholungen eröffnen die Möglichkeit, ganz im Hier und Jetzt zu sein. Wir tanzen auf Lieder aus verschiedenen Kulturen, Religionen und Musikrichtungen. Mal ruhig und besinnlich, mal beschwingt und lebendig. Getanzt wird in bequemer Kleidung, leichten Schuhen oder auch barfuß. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

7148 Stille und Entspannung - Zeit für sich selbst EUR 16,00

Margaretha Mayr
Donnerstag, 12.11.15, 18:00 - 19:30 Uhr, 3x
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
An diesen drei Abenden nehmen Sie sich Zeit für sich selbst. Sie lernen einige praktische und alltagstaugliche Wege zu mehr Gelassenheit, innerer Ruhe und Entspannung kennen. Vielfach sind es recht einfache Dinge, die uns wieder mit uns selbst verbinden. Bitte Decke oder Gymnastikmatte und bequeme Kleidung mitbringen.

7149 Intuitives Malen EUR 28,00

Sandra Ostermann
Freitag, 13.11.15, 16:00 - 20:00 Uhr
Samstag, 14.11.15, 10:00 - 14:00 Uhr / Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
Lebenslust und Lebensfreude erfahren und unser verdecktes Potential leben. Innere Bewegung in Form und Farbe umsetzen und Ausdruck verleihen. Zur inneren Ruhe und Mitte kommen, begrenzendes Denken loslassen. Es werden keinerlei künstlerische Vorkenntnisse benötigt. Hier geht es darum, in entspannter Atmosphäre kreativ tätig zu sein. Der Kurs will neben Mal- und Zeichenübungen durch Meditationen Achtsamkeit, Innehalten und Gewahrsein vermitteln. Ziel ist es, durch die Anwendung malerischer Mittel Bilder entstehen zu lassen mit individuellem Ausdruck, eigener Aussagekraft und der persönlichen Note.
Materialkosten nach Verbrauch bis max. 10,- € (für Farben und Papier).
Bitte mitbringen: Bleistifte, verschiedene Pinsel, Wassergefäß, Malkittel, Leinwand (beliebige Größe, falls kein Papier erwünscht) und falls vorhanden: Tusche, Kreide, Acrylfarben

7150 Mit Gitarrenklängen den Augenblick verzaubern EUR 6,00

Wilgard Hübschmann
Mittwoch, 25.11.15, 20:00 - 21:30 Uhr
Pestalozzi-Grundschule Oberasbach, I E 3 Musikzimmer, Schulstr. 2
Die Gitarristin Wilgard Hübschmann, die durch ihre gefühlvollen und tiefgehenden Interpretationen von ihren Konzerten her bekannt ist, spielt an diesem Abend eine Folge von improvisierten, meditativen Stücken; es entsteht ein Fluss von Tönen, Melodien und Klangkaskaden, die ausgleichend und harmonisierend wirken. Durch die beruhigende Wirkung der Klänge ist es leichter, die Anspannung und die Sorgen des Alltags loszulassen, noch tiefer in die Musik einzutauchen, einfach nur den Klängen zu lauschen und sie zu genießen. Wir hören in den Körper hinein, lassen die Töne im Inneren nachschwingen und lassen uns von ihnen berühren. Leichte Atemübungen und eine Reise in die inneren Erlebniswelten runden den Abend ab. Über den Klang der Stille finden wir zur Stille in uns und kommen in Kontakt mit unseren Gefühlen und dem Zentrum der Kraft und Ruhe in uns selbst. Bitte Matte/Decke und bequeme Kleidung mitbringen.

7151 Aus der Ruhe in die Kraft - Meditation und Malen — EUR 30,00

Claudia Will-Beer
Samstag, 28.11.15, 10:00 - 16:00 Uhr / Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Wollen Sie sich eine Auszeit nehmen und Körper und Seele etwas Gutes tun? In diesem Kurs werden wir Übungen der Achtsamkeitsmeditation, wie Fantasiereisen, Atem- und Gehmeditation mit meditativem Malen verbinden. Durch das kreative Tun können sich Anspannungen lösen und das Bewusstsein wird auf das Hier und Jetzt gelenkt. Alles, was kommt, darf sein und hat seinen Platz. Die Übungen fördern Ruhe und Entspannung und die Wahrnehmung des eigenen Körpers. Mit neuer Kraft und Leichtigkeit können Sie wieder in den Alltag zurückkehren.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, dicke Socken, Kissen und Decke. Die Materialien zum Malen werden gestellt. Bitte Materialkosten in Höhe von 2 Euro pro TN direkt im Kurs bezahlen.

Renate Lang-Leupold

Grüß Gott liebe VHS-TeilnehmerInnen!
Meine Leidenschaft gehört dem Yoga und der Kunst. Seit ich 2004 meine Ausbildung zur Yogalehrerin beendet hatte (meine Lehrerinnen waren Marion Heil, Birstein und Eva Oberndörfer, München/Pöcking), habe ich vielfach Yoga- und Meditationskurse (in N-Mögeldorf und N-Süd) unterrichtet. In diesem Semester arbeite ich erstmals an der VHS Oberasbach und biete Ihnen Kurse für die Fantasie an. Ich freue mich sehr darauf, Sie kennen zu lernen und mit Ihnen neue Atem-, und Kreativräume zu entdecken.

7152 Entspannung durch Atmung und eine Fantasiereise — EUR 9,00

Renate Lang-Leupold
Samstag, 28.11.15, 14:00 - 16:30 Uhr
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5, Kirchenweg 47
Einen Nachmittag auf Reisen gehen. Den Körper entspannen, sich wieder verwurzeln und Weite in den eigenen Atemräumen finden. Durch neue Anregungen zur Wahrnehmung des Körpers werden Sie bereit, sich auf eine Fantasiereise zu begeben, die Sie zu einem Bad in eigenen Bildern einlädt.
Bitte Matte, Decke, Kopf- und Kniepolster nach Bedarf. Getränk und Pausensnack.

Weitere Kurse von Frau Lang-Leupold finden Sie im Bereich Gestalten

s. Kurs 8110 bis 8114.

Zusätzlich können Sie sich im September auch bei einer Ausstellung im Oberasbacher Rathaus Einblicke in die Tangel-Kunst von Frau Lang-Leupold verschaffen.

7153 TankStelle für Glückshormone — EUR 9,50

Tanzen - Begegnen - Nähren
Brigitta Dege
Samstag, 05.12.15, 10:00 - 13:00 Uhr
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5, Kirchenweg 47
Wollen Sie sich eine Auszeit gönnen? Stress abbauen, Entspannen und neu Auftanken? Unterschiedliche Musik für Bewegung und Tanz, kraftvoll oder achtsam, bewusstes Atmen und Stille bringen Sie auf freudvolle Art ins „Hier & Jetzt". Erfrischt und belebt kehren Sie in den Alltag zurück.
Bitte Getränke, bequeme Kleidung und Decke mitbringen.

7154 Entspannung durch Fantasiereisen EUR 31,50

Renate Lang-Leupold
Samstag, 05.12.15, 9:00 - 10:30 Uhr, 6x
Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, VI 1.1, Schulstr. 2
Bilder des Alltags loslassen. Körper und Geist mit neuen angenehmen Bildern auftanken. In diesem Kurs können Sie durch einfache Bewegungs- und Atemübungen lernen, Ihren Körper bewusster wahrzunehmen. So stimmen wir uns auf eine Fantasiereise ein. Die Fantasiereisen können im Liegen oder im Sitzen gemacht werden. Bitte Matte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken und wenn gewünscht Kissen mitbringen.

7155 Rückentraining gegen Stress – Wenn die Seele auf dem Rücken lastet EUR 14,00

Barbara Bodenschatz
Mittwoch, 13.01.16, 17:30 - 18:30 Uhr, 5x
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5, Kirchenweg 47
Stress ist der Hauptverursacher von Rückenschmerzen. Dehnübungen, Entspannungstechniken, Selbstmassage und Berührungen lassen den Stresspegel sinken und lindern so die Schmerzen. Forscher der Universität Jena gehen davon aus, dass bis zu 70 Prozent aller Wirbelsäulenprobleme auf Sorgen, Ärger oder Angst zurück zu führen sind. Der Stress signalisiert dem Körper Gefahr; dadurch verhärtet sich die Muskulatur, um sich vor Verletzungen zu schützen. Besondere Aufmerksamkeit gilt dem Nacken: Er sendet die ersten Alarmsignale, wenn Stress den Körper bedroht. In diesem Kurs werden Ihnen einfache Techniken vermittelt, die Sie im Alltag und in der Arbeit umsetzten können um Ihren Stresspegel zu senken und so Ihrem Rücken Entlastung zu bringen, Schmerzen zu lindern und Verspannungen zu lösen. **Themen:**
- Allgemeine Informationen zum Thema Stress & Rücken,
- Entspannungsübungen,
- Möglichkeiten der entspannenden Berührung,
- Dehnübungen und
- Selbstmassage.

Bitte Matte/Decke und bequeme Kleidung mitbringen.

7156 Energie tanken: Geführte Phantasiereisen und Meditation (Anfängerkurs) EUR 31,50

Daniela Graetz
Mittwoch, 13.01.16, 18:30 - 20:00 Uhr, 6x
Kein Kurs am 10.02.16
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5, Kirchenweg 47
Geführte Phantasiereisen können uns dabei helfen, Stress abzubauen, uns besser zu entspannen, Ziele zu verwirklichen und nachhaltig Veränderungen im Leben zu forcieren. Das Ziel dieser Methode ist es, durch regelmäßiges Reisen in den Zustand körperlicher und geistiger Entspannung zu gelangen und dadurch diverse Erkenntnisse zur Problemlösung zu finden. In diesem Grundkurs erlernen Sie die Basis-Techniken (z.B. Visualisierung, Atemtechniken, Körperentspannung). Die Reisen sind sinnvoll aufeinander aufgebaut. Im Focus steht dabei die grundlegende Arbeit mit inneren Bildern, die Ihnen helfen können, Ihren Alltag und Ihr Leben positiv zu verändern. Eine Phantasiereise ist für viele wie ein Kurzurlaub, aus dem Sie gestärkt und mit neuen Eindrücken zurückkehren. Dieser Kurs ist für Anfänger und für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen geeignet. Bitte Matte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken und wenn gewünscht Kissen mitbringen.

Bei allen Entspannungs- und Bewegungskursen: Bitte bequeme Kleidung, Socken bzw. Hallenturnschuhe, Unterlage (Iso-Matte), Sitzkissen, evtl. Decke und etwas zum Trinken mitbringen.

Bewegung und Fitness

Gymnastik

7200 Bewegung für die grauen Zellen oder wie wir geistig lebendig bleiben **EUR 28,50**

Kerstin Binöder
Dienstag, 29.09.15, 15:00 - 16:00 Uhr, 10x
Grundschule OAS-Altenberg, Turnhalle, Kirchenweg 47
Unser Gehirn braucht ständig neue Herausforderungen. Alzheimer ist bis heute medizinisch nicht heilbar, Vorbeugung ist deswegen so wichtig. Wie unsere Körpermuskulatur, so muss auch unsere kognitive Leistung ständig trainiert werden. Das von Dr. Reinhard März (Dozent der Georg-Simon-Ohm-Fachhochschule Nürnberg) entwickelte Konzept „Bewegung für die grauen Zellen" verbindet Bewegungstraining mit Gehirnjogging. Die Kombination aus beidem führt zu größeren Erfolgen. Körper und Geist werden ganzheitlich gefordert und gefördert. Die spielerischen Übungen erfordern keine Vorkenntnissen, sollen Spaß machen, sind leicht durchzuführen und ab einem Alter von ca. 50 Jahren aufwärts sinnvoll.
Bitte Turnschuhe mitbringen.

7201 Bewegung und Gehirntraining **EUR 28,50**

Heike Steinbauer
Donnerstag, 01.10.15, 18:30 - 19:30 Uhr, 10x
Am 08.10. und 22.10. kein Kurstag!
BRK-Seniorenheim Willi Bühner; Vortragssaal
Bitte nutzen Sie den Garteneingang über die Stiftstraße
Ein Programm, dass Spaß macht und uns in verschiedensten Situationen stärkt: Egal, ob Sie konzentrierter und leistungsfähiger werden wollen, ob Sie der Vergesslichkeit vorbeugen oder Ihren Alltag kreativer und stressresistenter meistern wollen. Dabei werden leichte Bewegungen, die für jede Altersstufe und jeden Fitnessgrad geeignet sind mit Koordinations- und Gedächtnisübungen verbunden. Nach 6 Wochen mit je einer Stunde Training pro Woche können Sie bereits einen Unterschied feststellen.
Bitte eine Matte/Decke, bequeme Kleidung und Socken mitbringen.

Feldenkrais

7202 Entspannter und beweglicher Rücken mit der Feldenkrais-Methode® — EUR 35,00

Heike Steinbauer
Donnerstag, 01.10.15, 19:45 - 21:00 Uhr, 12 x
BRK-Seniorenheim Willi Bühner; Vortragssaal
Bitte nutzen Sie zum Eintreten den Garteneingang über die Stiftstraße und zum Verlassen den Haupteingang.
Leichte Bewegungen, die für jede Altersstufe geeignet sind, werden ohne Anstrengung ausgeführt. Der Schwerpunkt liegt auf der Entspannung der Muskeln an der Wirbelsäule und der harmonischen Integration aller Körperteile. Dies fördert die aufrechte Haltung, sowie einen freien und beweglichen Rücken.
Am 08.10. und 22.10. kein Kurstag!
Bitte eine Matte/Decke, bequeme Kleidung und Socken mitbringen.

Klare Sicht - gesunde Augen

Sehtraining und Augenentspannung mit der Feldenkrais-Methode®
siehe Kurs 7007

Beckenboden-Training

7203 Beckenboden-Training & Co — EUR 28,50

Sylvia Gaus
Mittwoch, 30.09.15, 17:00 - 18:00 Uhr, 10x
Pestalozzi-Grundschule Oberasbach, I E 3 Musikzimmer, Schulstr. 2
Wir lernen unseren Beckenboden und seine wichtigsten Funktionen kennen. Da der Beckenboden eine muskuläre Verbindung zwischen Bauch- und Rückenmuskeln darstellt, werden mit dem Training gleichzeitig auch diese Muskeln beübt. Übungen zur Kräftigung und Entlastung der Beckenbodenmuskulatur und Tipps für den Alltag runden den Kurs ab. Für jedes Alter geeignet. Bitte bequeme Kleidung, Antirutschsocken und Matte mitbringen.

Osteoporoseprophylaxe, Sturzprophylaxe

7204 Fit bis ins hohe Alter - Sturzprophylaxetraining — EUR 35,00

Tanja Adel
Montag, 28.09.15, 10:00 - 11:00 Uhr, 15x
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5, Kirchenweg 47
Haben Sie Angst hinzufallen? Sind Sie vielleicht schon einmal gestürzt? Fühlen Sie sich unwohl beim Gehen in einer größeren Menschenmenge? Schaltet die Fußgängerampel auf Rot bevor Sie die Straße komplett überquert haben? Verlieren Sie regelmäßig gegen Ihre Enkel beim Fußballspielen? Das alles muss nicht sein. Wir sorgen dafür, dass die Muskulatur nicht einrostet, dass der Gleichgewichtssinn nicht verkümmert, dass Sie sich auf Ihren zwei Beinen wohl fühlen. Das Programm wurde vom Deutschen Turnerbund zusammen mit den Krankenkassen entwickelt. Lassen Sie sich nicht hängen, trainieren Sie mit uns - und werden Sie für Ihre Enkel wieder ein ernstzunehmender Partner in allen Sportarten. Willkommen sind Frauen und Männer ab 70 Jahre, die noch zu Fuß unterwegs sind. Achtung, hier wird trainiert und nicht im Stuhlkreis über das Wetter gejammert. Bitte Matte mitbringen.

Bei allen Entspannungs- und Bewegungskursen: Bitte bequeme Kleidung, Socken bzw. Hallenturnschuhe, Unterlage (Iso-Matte), Sitzkissen, evtl. Decke und etwas zum Trinken mitbringen.

7205 Gymnastik zur Osteoporoseprophylaxe - Vorbeugen hilft EUR 35,00

Marianne Auhuber
Montag, 28.09.15, 15:00 - 16:00 Uhr, 15x
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5, Kirchenweg 47
Die richtige Trainingsform spielt eine sehr wichtige Rolle zur Vorbeugung gegen Osteoporose. Ein kontinuierliches Training hat Einfluss auf die Knochendichte. Die Gymnastik enthält Übungen zur Kräftigung der Ganzkörpermuskulatur und der Wirbelsäule, sowie eine abschließende, kleine Entspannung.

Faszientraining

7206 Faszientraining und Rücken EUR 28,50

Carmen Peter-Dippold
Freitag, 23.10.15, 15:00 - 16:00 Uhr, 10x
Grundschule OAS-Altenberg, Turnhalle, Kirchenweg 47
Faszien umhüllen unsere Muskeln wie eine Netzstrumpfhose, beeinflussen die Beweglichkeit unserer Gelenke, führen und halten unsere Organe an Ort und Stelle. Als verbindendes Gewebe sorgen sie je nach Anforderung für Halt oder Geschmeidigkeit. Wir dehnen und strecken uns mit leichter Musik, erforschen unsere Beweglichkeit, erarbeiten Bewegungsabläufe, nutzen Handgeräte, Black roll, Stuhl und Matte, um neue Erkenntnisse aus der Faszien-Forschung in Bewegung umzusetzen.

Praxis für Physiotherapie

physio.fit.
r.weingärtner

- Krankengymnastik
- Massagen
- Man. Lymphdrainagen
- Manuelle Therapie
- Kinesiologie
- ganzheitl. Behandlung des Kiefergelenks
- Veno-lymphatische Osteopathie
- Med. Rückentraining
- Fasziendistorsionsmodell nach Typaldos
- Golf-Physio-Training (ideales Wintertraining für Golfer)

Oberasbacher Str. 2 · Oberasbach · **Tel.: 0911/69 79 89**
Email: info@physio-fit-oas.de · **www.physiofit-oas.de**

Rückentraining, Wirbelsäulengymnastik

Rückentraining - gezielt und effektiv — EUR 44,00

7210 **Tanja Adel**
Montag, 28.09.15, 16:30 - 17:45 Uhr, 15x
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5, Kirchenweg 47

7211 **Tanja Adel**
Montag, 28.09.15, 17:45 - 19:00 Uhr, 15x
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5, Kirchenweg 47
Den Rücken auf angenehme und effektive Weise stärken. Nach einer kurzen Aufwärmphase werden die verschiedenen Körperregionen funktionell gekräftigt. Mit mobilisierenden und stabilisierenden Übungen verbessern Sie Ihre Körperhaltung und die Flexibilität Ihrer Wirbelsäule. Informationen rund um den Haltungs- und Bewegungsapparat und kleine Übungen für zwischendurch im Alltag ergänzen diesen Kurs.

7212 Gymnastik-Mix — EUR 35,00

Katja Kopf
Montag, 28.09.15, 19:00 - 20:00 Uhr, 15x
Am 16.11. und 23.11.15 findet der Kurs von 19.15 bis 20.15 Uhr im Mehrzweckraum statt
Elisabeth Krauß Schule, Turnhalle, Ohlauer Str. 20
Übungen aus dem Pilates- und Yogatraining, unterlegt mit Kenntnissen aus der Rückenschule, fördern Muskelaufbau und schulen die Haltung, Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht. Auch das Thera-Band kommt zum Einsatz. Entspannungs- und Dehnübungen runden die abwechslungsreiche Stunde ab.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, kleines Kissen, Handtuch.

7213 Rückentraining - sanft und effektiv — EUR 35,00

Daniela Zollner
Montag, 28.09.15, 19:30 - 20:45 Uhr, 12x
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5, Kirchenweg 47
Den Rücken bewusst wahrnehmen und effektiv spüren und stärken. Nach einer mit Musik hinterlegten Aufwärmphase werden wir gezielt die verschiedenen Körperregionen „rund um den Rücken“ spüren, funktionell kräftigen, mobilisieren und die Flexibilität der Wirbelsäule verbessern. Abgerundet wird das Programm durch Dehnübungen, Atemübungen und Entspannungsübungen. Natürlich sind Informationen rund um den Haltungs- und Bewegungsapparat und kleine Tipps und Übungen für den Alltag in diesen Kurs mit eingebaut. Bitte feste Turnschuhe (mit heller Sohle), Isomatte und evtl. kleines Kissen mitbringen.

7214 Gymnastik-Mix — EUR 35,00

Katja Kopf
Montag, 28.09.15, 20:00 - 21:00 Uhr, 15x
Am 16.11. und 23.11.15 findet der Kurs von 20.15 Uhr bis 21.15.Uhr im Mehrzweckraum statt
Elisabeth Krauß Schule, Turnhalle, Ohlauer Str. 20
Übungen aus dem Pilates- und Yogatraining, unterlegt mit Kenntnissen aus der Rückenschule, fördern Muskelaufbau und schulen die Haltung, Beweglichkeit, Koordination und das Gleichgewicht. Auch das Thera-Band kommt zum Einsatz. Entspannungs- und Dehnübungen runden die abwechslungsreiche Stunde ab.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, kleines Kissen, Handtuch.

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt. Nur Absagen werden mitgeteilt.

Rückenfitness und Entspannung — EUR 26,50

7215 **Sabine Spittler**
Dienstag, 29.09.15, 8:00 - 8:45 Uhr, 15x
BRK-Seniorenheim Willi Bühner; Vortragssaal

7216 **Sabine Spittler**
Dienstag, 29.09.15, 8:45 - 9:30 Uhr, 15x
BRK-Seniorenheim Willi Bühner; Vortragssaal

7217 **Sabine Spittler**
Dienstag, 29.09.15, 9:30 - 10:15 Uhr, 15x
BRK-Seniorenheim Willi Bühner; Vortragssaal

7218 **Sabine Spittler**
Dienstag, 29.09.15, 10:15 - 11:00 Uhr, 15x
BRK-Seniorenheim Willi Bühner; Vortragssaal
Nach einer kurzen Aufwärmphase soll durch Kräftigung vernachlässigter Muskeln, Mobilisation der Wirbelsäule, Dehnung unterschiedlicher Muskelgruppen und Entspannungsübungen dem „sitzenden Alltag" entgegengewirkt werden.

Sich bewegen – Wirbelsäulengymnastik — EUR 26,50

7219 **Sigrid Schwaiger**
Mittwoch, 30.09.15, 8:30 - 9:15 Uhr, 15x
BRK-Seniorenheim Willi Bühner; Vortragssaal

7220 **Sigrid Schwaiger**
Mittwoch, 30.09.15, 9:15 - 10:00 Uhr, 15x
BRK-Seniorenheim Willi Bühner; Vortragssaal

7221 **Sigrid Schwaiger**
Mittwoch, 30.09.15, 10:15 - 11:00 Uhr, 15x
BRK-Seniorenheim Willi Bühner; Vortragssaal

7222 **Sigrid Schwaiger**
Mittwoch, 30.09.15, 11:00 - 11:45 Uhr, 15x
Nur für Frauen
BRK-Seniorenheim Willi Bühner; Vortragssaal
Beweglicher werden und bleiben, den Rücken stärken, die Muskeln kräftigen und entspannen, freundlicher und bewusster mit sich umgehen, das sind die Kursinhalte.

7223 Rücken-Fit und Bauch, Beine, Po — EUR 35,00

Elisabeth Heinicke
Mittwoch, 30.09.15, 18:00 - 19:00 Uhr, 15x
Kein Kurstag am 21.10.
BRK-Seniorenheim Willi Bühner; Vortragssaal
In der abwechslungsreichen Stunde trainieren wir mit schwungvoller Bewegung und Musik neben dem Rücken, auch die Ausdauer und den gesamten Körper. Wir wenden gezielte Elemente der Wirbelsäulengymnastik und verschiedene Entspannungstechniken an, um unser Gleichgewicht zu trainieren. Ein spezielles Programm sorgt zusätzlich für Kräftigung der Muskeln und Straffung von Bauch, Beinen und Po. Bitte nutzen Sie ausschließlich den Garteneingang über die Stiftstraße.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Turnschuhe, Matte/Handtuch, ggf. etwas zum Trinken u.v.a. gute Laune & Motivation!

Bei allen Entspannungs- und Bewegungskursen: Bitte bequeme Kleidung, Socken bzw. Hallenturnschuhe, Unterlage (Iso-Matte), Sitzkissen, evtl. Decke und etwas zum Trinken mitbringen.

7224 Wirbelsäulengymnastik **EUR 35,00**

Sylvia Gaus
Mittwoch, 30.09.15, 18:30 - 19:30 Uhr, 15x
Mittelschule Oberasbach, Turnhalle links, Schulstr. 2
Mobilisierung der Wirbelsäule, Kräftigung der Rücken-, Bauch- und Rumpfmuskulatur, Haltungsschulung und Dehnung verschiedener Muskelgruppen. Am Ende der Stunde entspannen wir zur Verbesserung der Körperwahrnehmung und Förderung des körperlichen und seelischen Wohlbefindens.

7225 Wirbelsäulengymnastik **EUR 26,50**

Kathrin Germann
Mittwoch, 30.09.15, 18:30 - 19:15 Uhr, 15x
Mittelschule Oberasbach, Turnhalle rechts, Schulstr. 2
Durch die Kräftigung und Dehnung der Muskulatur sowie die Mobilisierung Ihrer Gelenke und Wirbelsäule soll ein Ausgleich zum Alltag geschaffen werden. Es wird gezielt in die aufrechte Körperhaltung gearbeitet, um den degenerativen Erkrankungen der Wirbelsäule und den Gelenken aktiv entgegenzuwirken.

7226 Rücken-Fit und Bauch, Beine, Po **EUR 35,00**

Elisabeth Heinicke
Mittwoch, 30.09.15, 19:00 - 20:00 Uhr, 15x
Kein Kurstag am 21.10.
BRK-Seniorenheim Willi Bühner; Vortragssaal
In der abwechslungsreichen Stunde trainieren wir mit schwungvoller Bewegung und Musik neben dem Rücken, auch die Ausdauer und den gesamten Körper. Wir wenden gezielte Elemente der Wirbelsäulengymnastik und verschiedene Entspannungstechniken an, um unser Gleichgewicht zu trainieren. Ein spezielles Programm sorgt zusätzlich für Kräftigung der Muskeln und Straffung von Bauch, Beinen und Po. Bitte treten Sie über den Garteneingang der Stiftstraße ein und verlassen Sie das Gebäude über den Haupteingang. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Turnschuhe, Matte/Handtuch, ggf. etwas zum Trinken u.v.a. gute Laune & Motivation!

7227 Wirbelsäulengymnastik **EUR 26,50**

Kathrin Germann
Mittwoch, 30.09.15, 19:15 - 20:00 Uhr, 15x
Mittelschule Oberasbach, Turnhalle rechts, Schulstr. 2
Durch die Kräftigung und Dehnung der Muskulatur sowie die Mobilisierung Ihrer Gelenke und Wirbelsäule soll ein Ausgleich zum Alltag geschaffen werden. Es wird gezielt in die aufrechte Körperhaltung gearbeitet, um den degenerativen Erkrankungen der Wirbelsäule und den Gelenken aktiv entgegenzuwirken.

7228 Wirbelsäulengymnastik **EUR 35,00**

Sylvia Gaus
Mittwoch, 30.09.15, 19:30 - 20:30 Uhr, 15x
Mittelschule Oberasbach, Turnhalle links, Schulstr. 2
Mobilisierung der Wirbelsäule, Kräftigung der Rücken-, Bauch- und Rumpfmuskulatur, Haltungsschulung und Dehnung verschiedener Muskelgruppen. Am Ende der Stunde entspannen wir zur Verbesserung der Körperwahrnehmung und Förderung des körperlichen und seelischen Wohlbefindens.

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt. Nur Absagen werden mitgeteilt.

7229 Wirbelsäulengymnastik — EUR 26,50

Kathrin Germann
Mittwoch, 30.09.15, 20:00 - 20:45 Uhr, 15x
Mittelschule Oberasbach, Turnhalle rechts, Schulstr. 2
Durch die Kräftigung und Dehnung der Muskulatur sowie die Mobilisierung Ihrer Gelenke und Wirbelsäule soll ein Ausgleich zum Alltag geschaffen werden. Es wird gezielt in die aufrechte Körperhaltung gearbeitet, um den degenerativen Erkrankungen der Wirbelsäule und den Gelenken aktiv entgegenzuwirken.

7230 Rücken-Fit und Bauch, Beine, Po — EUR 35,00

Elisabeth Heinicke
Mittwoch, 30.09.15, 20:00 - 21:00 Uhr, 15x
Kein Kurstag am 21.10.
BRK-Seniorenheim Willi Bühner; Vortragssaal
In der abwechslungsreichen Stunde trainieren wir mit schwungvoller Bewegung und Musik neben dem Rücken, auch die Ausdauer und den gesamten Körper. Wir wenden gezielte Elemente der Wirbelsäulengymnastik und verschiedene Entspannungstechniken an, um unser Gleichgewicht zu trainieren. Ein spezielles Programm sorgt zusätzlich für Kräftigung der Muskeln und Straffung von Bauch, Beinen und Po. Bitte nutzen Sie den Haupteingang. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Turnschuhe, Matte/Handtuch, ggf. etwas zum Trinken u.v.a. gute Laune & Motivation!

7231 Rückentraining - gezielt und effektiv — EUR 35,00

Tanja Adel
Donnerstag, 01.10.15, 8:30 - 9:30 Uhr, 15x
Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnstr. 16
Den Rücken auf angenehme und effektive Weise stärken. Nach einer kurzen Aufwärmphase werden die verschiedenen Körperregionen funktionell gekräftigt. Mit mobilisierenden und stabilisierenden Übungen verbessern Sie Ihre Körperhaltung und die Flexibilität Ihrer Wirbelsäule. Informationen rund um den Haltungs- und Bewegungsapparat und kleine Übungen für zwischendurch ergänzen diesen Kurs.

7232 Ich beweg‘ mich - Rücken fit — EUR 35,00

Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule
Daniela Zollner
Dienstag, 06.10.15, 19:30 - 20:45 Uhr, 12 x
Mittelschule Oberasbach,
IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2

Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die Gelenk schonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung, dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie lernen nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für ein positives Körpergefühl. Gut für alle, die Ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben und/ oder Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal.
Bitte feste Turnschuhe, Isomatte und evtl. kleines Kissen mitbringen.

Die VHS Oberasbach verfügt über ein gestaffeltes, teilnehmerabhängiges Gebührensystem (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen S. 298/299). Es kann sein, dass bei Ihrem Kurs eine erhöhte Gebühr anfällt.

Pilates

7233 Pilates am Vormittag — EUR 28,50

Regina Jubl
Dienstag, 29.09.15, 9:30 - 10:30 Uhr, 12 x
Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnstr. 16
Pilates ist eine sanfte und effektive Trainingsmethode, die dem Körper unabhängig von Alter und Leistungsfähigkeit zu mehr Balance, Kraft und Beweglichkeit verhilft. Kein Wunder, dass viele Tänzer schon jahrelang darauf schwören. Mit einfachen, kontrollierten Bewegungen, verbunden mit Atmung und Konzentration, straffen Sie den gesamten Körper und entwickeln darüber hinaus eine gute Körperhaltung.
Bringen Sie bitte eine Matte, zwei Handtücher und warme bequeme Kleidung mit.
Denken sie daran, es wird barfuß oder in Socken trainiert.

Mit Pilates im Gleichgewicht — EUR 35,00

7234 Karin Angermüller-Schmidt
Dienstag, 29.09.15, 19:00 - 20:00 Uhr, 15x
Am 17.11. und 24.11. findet der Kurs im Mehrzweckraum statt
Elisabeth Krauß Schule, Turnhalle, Ohlauer Str. 20

7235 Martina Friedl
Mittwoch, 30.09.15, 17:15 - 18:15 Uhr, 15x
Am 18.11 und 25.11. findet im Mehrzweckraum statt
Elisabeth Krauß Schule, Turnhalle, Ohlauer Str. 20

7236 Martina Friedl
Mittwoch, 30.09.15, 18:15 - 19:15 Uhr, 15x
Am 18.11. und 25.11. findet im Mehrzweckraum statt
Elisabeth Krauß Schule, Turnhalle, Ohlauer Str. 20
Bringen Sie bitte eine Matte, ein Handtuch, ein Theraband von 2,5 m Länge und bequeme Kleidung mit. Denken sie daran, es wird barfuß oder in Socken trainiert.

7237 Karin Angermüller-Schmidt
Mittwoch, 30.09.15, 18:30 - 19:30 Uhr, 15x
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Pilates ist eine sanfte und effektive Trainingsmethode, die dem Körper unabhängig von Alter und Leistungsfähigkeit zu mehr Balance, Kraft und Beweglichkeit verhilft. Kein Wunder, dass viele Tänzer schon jahrelang darauf schwören. Mit einfachen, kontrollierten Bewegungen, verbunden mit Atmung und Konzentration, straffen Sie den gesamten Körper und entwickeln darüber hinaus eine gute Körperhaltung.
Bringen Sie bitte eine Matte, zwei Handtücher und warme bequeme Kleidung mit.
Denken sie daran, es wird barfuß oder in Socken trainiert.

7238 Ich beweg‘ mich - Pilates — EUR 35,00

Martina Friedl
Freitag, 02.10.15, 8:00 - 9:00 Uhr, 15x
Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnstr. 16
Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse“ genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren. Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Keine Vorkenntnisse nötig! In jedem Alter geeignet! Bringen Sie bitte eine Matte, ein Handtuch, ein Theraband von 2,5 m Länge und bequeme Kleidung mit. Es wird barfuß oder in Socken trainiert.

Fitness und Ausdauertraining

Fitness für Männer

7240 Fitness für Männer **EUR 44,00**

Gabriele Brandau, Karen Schulte-Bockholt
Montag, 28.09.15, 20:15 - 21:00 Uhr, 25x
Während den Abiturprüfungen findet der Kurs in der Aula statt
Gymnasium, Turnhalle 1, Albrecht-Dürer-Str.9
Für alle, die schon lange etwas für ihren Körper tun wollen. Herz-Kreislauf-Training, Kräftigung und Dehnung der gesamten Muskulatur, Förderung der Kondition und Beweglichkeit. Besonderer Wert wird auf die Rückenmuskulatur und die Problemzone Bauch gelegt. Zur Motivation erfolgt die Begleitung durch Musik.
Bitte Hallenturnschuhe und Matte mitbringen.

7241 Fitness für Männer **EUR 42,00**

Ronny Krämer
Montag, 05.10.15, 17:30 - 18:30 Uhr, 15x
Hans-Reif-Sportzentrum, Westseite, Jahnstr. 16
In einem gesunden Körper, steckt bekanntlich ein gesunder Geist. Auch wir wollen durch gezieltes Fitnesstraining unsere Kräfte, unsere Ausdauer verbessern und unsere Koordination optimieren. Wir finden so zu einem neuen Körperbewusstsein, fühlen uns fitter und leistungsfähiger. Durch wechselnde Stundeninhalte wird jedes Training zu einem Erlebnis. Ob als Ausgleich zum stressigen Arbeitsalltag oder einfach nur um sich mehr zu bewegen, jeder kann mitmachen unabhängig von Alter oder Leistungsfähigkeit.
Bitte Hallenturnschuhe und Matte mitbringen.

7242 Fitness für Männer „beweglich bleiben“ - Jahreskurs **EUR 77,00**

Josef Wegele
Montag, 12.10.15, 20:00 - 21:00 Uhr, 33x
Hans-Reif-Sportzentrum, Westseite, Jahnstr. 16
Damit aktiv sein und bleiben auch wirklich Spaß macht, brauchen wir trainierte Muskeln und Gelenke. Ob Bewegung, Rücken-, Bauchtraining oder Koordinations- und Reaktionsübungen: Wichtig ist, alles sinnvoll zu kombinieren! Unser Motto: Den Kreislauf in Schwung bringen, einmal in der Woche spüren, wo wir Muskeln und Sehnen haben, die wir sonst kaum beanspruchen. Für die Übungen, die nicht nur den Schweiß treiben, sondern auch den Kopf fordern, brauchen Sie keine Vorkenntnisse, sondern nur WAMD: (Wille zum Anfangen, Mitmachen und Durchhalten). Für die Gefahren im Alltag schnuppern wir in die Themen der Sturzprophylaxe.
Bitte feste Hallenturnschuhe, Gymnastikmatte, 15 cm breites blaues Theraband mit 2 m Länge und Getränk mitbringen.

„Manchmal zwickt und knackt es,... manchmal fühle ich mich pudelwohl. Soll ich mich mehr bewegen oder schonen?“
siehe Kurs 2302

Bei allen Entspannungs- und Bewegungskursen: Bitte bequeme Kleidung, Socken bzw. Hallenturnschuhe, Unterlage (Iso-Matte), Sitzkissen, evtl. Decke und etwas zum Trinken mitbringen.

Power Fighting

7245 Power Fighting - Powermixtraining **EUR 52,50**

Sandra Schmidt, Michael Schmidt
Mittwoch, 30.09.15, 19:15 - 20:45 Uhr, 15x
Am 18.11. und 25.11. im Foyer oder Mehrzweckraum
Elisabeth Krauß Schule, Turnhalle, Ohlauer Str. 20
Das Power-Mix-Training aus Taek Wan Do, Boxen und Aerobic ist ein kraftvolles Ausdauerprogramm mit hohem Energieumsatz. Einfache Schritte werden mit verschiedenen Box- und Kicktechniken verbunden, um Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit zu trainieren. Power Fighting kann die im Alltagsstress angestaute Energie wieder abbauen und zu einem mentalen Ausgleich beitragen.
Bitte Matte, feste Turnschuhe und Getränk mitbringen.

Seilbandtrampolin

Cordula Oelke

Mein Name ist Cordula Oelke. Da ich ausgebildete Physiotherapeutin bin und über 30 Jahre Erfahrung in verschieden therapeutischen Bereichen verfüge, gebe ich seit 2009 Rückenschulkurse an der VHS Oberasbach. Seit 2011 kam die Arbeit mit dem Softtrampolin dazu. Das Softtrampolin biete viele Vorteile für die Fitness und Gesundheit. Es ist für alle Altersgruppen geeignet und führt zu sehr schnellen Erfolgen bei der Gewichtsabnahme, Kondition und Koordination. Es ist ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining für alle Muskeln und das Herz-Kreislaufsystem. Das Schwingen auf dem Softtrampolin macht in der Gemeinschaft großen Spaß und dient nebenher auch als Osteoporose Prophylaxe und trainiert den Beckenboden. Neben den Kursangeboten in meiner Praxis biete ich die Softtrampolinkurse auch für Gruppen der VHS an. Bewegung ist ein Schlüssel für ein gesundes Leben. Ich freue mich auf unsere gemeinsame Zeit. Ihre Cordula Oelke.

7246 Seilbandtrampolin – die clevere Alternative zum Fitnessstudio **EUR 74,00**

Cordula Oelke
Mittwoch, 30.09.15, 8:30 - 9:30 Uhr, 10x
Treffpunkt Gesundheit & Beweglichkeit, Oberasbacher Str. 3, OAS
Das Seilbandtrampolin bietet viele Vorteile für die Fitness und Gesundheit. Es ist für alle Altersgruppen geeignet und führt zu sehr schnellen Erfolgen bei Gewichtsabnahme, Kondition und Koordination. Es ist ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining für alle Muskeln und das Herz-Kreislaufsystem. Das Schwingen auf dem Softtrampolin (=Seilbandtrampolin) macht in der Gemeinschaft großen Spaß und dient nebenher auch als Osteoporose-Prophylaxe und trainiert den Beckenboden.

Die VHS Oberasbach verfügt über ein gestaffeltes, teilnehmerabhängiges Gebührensystem (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen S. 298/299). Es kann sein, dass bei Ihrem Kurs eine erhöhte Gebühr anfällt.

Smovey

7247 smoveyFUN - swing, move & smile — EUR 60,50

Karin Pilz
Montag, 09.11.15, 19:00 - 20:00 Uhr, 10x
Am 7.12. findet kein Kurs statt
Treffpunkt Gesundheit & Beweglichkeit, Oberasbacher Str. 3, OAS
Erleben Sie den natürlichen Bewegungsspaß mit Genuss und Lust statt künstlichem Sportstress mit Schweiß und Frust. Gewinnen Sie mit dem Fitness- und Therapiegerät ein völlig neues Lebensgefühl - das smoveyGEFÜHL. Im Inneren der SmoveyRINGE befinden sich vier frei laufenden Stahlkugeln, die feine Vibrationen erzeugen und über die Handreflexzonen den gesamten Organismus stimulieren - eben: swing, move & smile.

7248 smoveyFUN 50 plus - swing, move & smile — EUR 60,50

Karin Pilz
Dienstag, 10.11.15, 9:30 - 10:30 Uhr, 10x
Kein Kurs am 8.12.
Treffpunkt Gesundheit & Beweglichkeit, Oberasbacher Str. 3, OAS
Sanfte Bewegung mit den smoveyRINGEN angepasst an die körperlichen Möglichkeiten. Erleben Sie den natürlichen Bewegungsspaß mit Genuss und Lust statt künstlichem Sportstress mit Schweiß und Frust. Gewinnen Sie mit dem Fitness- und Therapiegerät ein völlig neues Lebensgefühl - das smoveyGEFÜHL. Im Inneren der SmoveyRINGE befinden sich vier frei laufenden Stahlkugeln, die feine Vibrationen erzeugen und über die Handreflexzonen den gesamten Organismus stimulieren - eben: swing, move & smile.

Die Ringe des Lebens aktivieren 97 Prozent der gesamten Muskulatur (Fettverbrennung), vitalisieren mehr als 100 Mio. Körperzellen und straffen das Bindegewebe. Sie mobilisieren das Verdauungssystem und fördern den Stoffwechsel, massieren und entlasten das Lymphsystem (Entschlackung), stärken das Immunsystem und die Thymusdrüse.
Sie schonen die Gelenke, lösen Verspannungen und fördern die Koordinations- und Konzentrationsfähigkeiten. Bewegung mit den grünen Smoveys eignet sich für jede Altersgruppe, Fitnesstand, Gewicht, Bewegungstalent sowie für unterschiedlichste Trainingsformen.
Diese Kurse finden indoor statt. **Info unter 0911/25 44 435, Frau Pilz.**
Leihsmoveys stehen für 2,- € pro Training zur Verfügung.

Slackline

7249 Slackline — EUR 9,00

Für Jugendliche und Erwachsene ab etwa 150 cm Körpergröße
Jana Rieger
Samstag, 14.11.15, 15:15 - 17:15 Uhr / Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, Turnhalle, Schulstr. 2
Für alle Interessierten, die Slackline einmal ausprobieren möchten oder weiter üben wollen. Verschiedene Höhen, Hilfsmittel und Balancierideen sorgen für Abwechslung. Zum Ausprobieren stehen Slacklines in drei verschiedenen Breiten zur Verfügung. Vorsicht, es macht Spaß! Info: Frau Rieger 0911/69 96 129. Bitte ein Getränk und feste Hallenschuhe mitbringen.

Faszination Slackline

Für Kinder ab etwa 120 cm Körpergröße und deren Eltern, siehe Kurs 3231

Cardio- und Muskeltraining

Bodystyling

7250 Bauch, Beine, Po - Bodystyling — EUR 26,50

Simona Di Maggio
Montag, 28.09.15, 19:15 - 20:00 Uhr, 15x
Hans-Reif-Sportzentrum, Ostseite, Jahnstr. 16
Nach kurzem Aufwärmen folgt ein Ganzkörpertraining zur Straffung der gesamten Muskulatur. Bei regelmäßigem Training werden schon bald das Gewebe straffer und Bauch, Oberschenkel und Po gefestigt. Anfänger und Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen. Bitte Matte und feste Schuhe mitbringen.

Aerobic

7251 Aerobic pur — EUR 26,50

Simona Di Maggio
Montag, 28.09.15, 18:30 - 19:15 Uhr, 15x
Hans-Reif-Sportzentrum, Ostseite, Jahnstr. 16
Leichte Schrittkombinationen im low- und high-impact werden zu einer Choreographie aufgebaut. Im Anschluss gibt es ein 10-minütiges, ausgiebiges Stretching.
Bitte feste Turnschuhe mitbringen.

7252 Aerobic Problemzonen Gymnastik — EUR 35,00

Luisa Coppola-Sottosanti
Donnerstag, 01.10.15, 19:30 - 20:30 Uhr, 15x
Gymnasium, Aula/Foyer, Albrecht-Dürer-Str. 9
In dieser Stunde verbessern wir Ausdauer und Koordination durch gezieltes Herz-Kreislauf-Training, dass wir mit einfachen Aerobic-Schritten verbinden. Straffung der Pro-blemzonen wie Po-Bauch-Beine. Zum Abschluss ein angenehmes Stretching. Bitte Matte mitbringen.

Callanetics

7253 Cardio-Callanetics — EUR 35,00

Luisa Coppola-Sottosanti
Donnerstag, 01.10.15, 18:30 - 19:30 Uhr, 15x
Gymnasium, Aula/Foyer, Albrecht-Dürer-Str.9
Ein Herz-Kreislauf-Training. In dieser Stunde werden verschiedene Muskelgruppen trainiert wie auch die berühmten Problemzonen Po, Bauch, Beine. Anschließend werden Dehn- und Entspannungsübungen (Stretching) durchgeführt. Bitte Matte mitbringen.

7254 Callanetics für Fortgeschrittenen I **EUR 30,50**

Bettina Bergner
Mittwoch, 07.10.15, 9:00 - 10:00 Uhr, 13x / Kein Kurs am 23.12.
Hans-Reif-Sportzentrum, Westseite, Jahnstr. 16
Ein Gymnastikprogramm für Damen und Herren jeden Alters. Die Muskulatur des gesamten Körpers wird aufgebaut und trainiert, der Körper gestrafft, Haltung und Wohlbefinden verbessert. Ruhige, aber intensive Übungen wechseln ab mit Dehnung und mit Entspannung bei jeweils passender Musik.

7255 Callanetics für Fortgeschrittene II **EUR 30,50**

Bettina Bergner
Mittwoch, 07.10.15, 10:00 - 11:00 Uhr, 13x
Kein Kurs am 23.12.
Hans-Reif-Sportzentrum, Westseite, Jahnstr. 16
Inhaltlich wie vorhergehender Kurs, jedoch intensiver und für Teilnehmer/innen mit Callanetics-Erfahrung.

Fatburner

7256 Fitness-Workout-Mix **EUR 35,00**

Doris Sessner
Montag, 28.09.15, 20:30 - 21:30 Uhr, 15x
Hans-Reif-Sportzentrum, Ostseite, Jahnstr. 16
Einfache Schrittkombinationen zum Warmwerden, anschließend dynamische Kräftigungsübungen und ein abschließender Bodenteil. Ideal geeignet für Aerobic/Workout-Einsteiger. Bitte Matte mitbringen.

7257 Fitness - Fatburner **EUR 35,00**

Hanna Schamel
Dienstag, 06.10.15, 16:00 - 17:00 Uhr, 15x
Mittelschule Oberasbach, Turnhalle links, Schulstr. 2
Herzkreislauftraining mit einfachen Schrittfolgen, danach Muskelaufbau mit effektiven Übungen aus verschiedenen Fitnessbereichen. Eine Stunde voller Bewegung und Musik auf dem Weg zur idealen Figur. Bitte Isomatte mitbringen.

Step & Style

7260 Step & Style für Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene **EUR 35,00**

Hanna Schamel
Montag, 05.10.15, 17:45 - 18:45 Uhr, 15 x
Am 16.11. und 23.11. findet der Kurs in der Aula statt
Elisabeth Krauß Schule, Turnhalle, Ohlauer Str. 20
40 Minuten gelenkschonendes Herz-Kreislauf-Training auf dem Step nach Musik. Von einfachen Grundschritten zur abwechslungsreichen Folge. Anschließend Muskelaufbautraining und Stretching. Das Niveau wird der Gruppe angepasst. Erlebe Bewegung, die Spaß macht. Bitte Isomatte mitbringen.

7261 Step & Style für Anfänger **EUR 34,50**

Martina Friedl
Mittwoch, 07.10.15, 20:15 - 21:15 Uhr, 12 x
Grundschule OAS-Altenberg, Turnhalle, Kirchenweg 47
Wir fangen mit einfachen Grundschritten an, die wir dann zu einer leichten Choreografie zusammenfassen. Zwischen den Step-Blöcken bauen wir Muskelaufbauübungen ein. Damit erreichen wir ein gelenkschonendes Herz-Kreislauf-Training mit abwechselnden Schrittfolgen nach Musik und eine Muskelkräftigung, die im Intervall zu dem Herz-Kreislauf-Training erfolgt. Beendet wird die Stunde mit einem Stretching. Bitte Isomatte mitbringen.

7262 Step & Style für Teilnehmer mit Step-Erfahrung EUR 35,00

Hanna Schamel
Donnerstag, 08.10.15, 19:00 - 20:00 Uhr, 15x
Am 19.11. und 26.11. findet der Kurs in der Aula statt
Elisabeth Krauß Schule, Turnhalle, Ohlauer Str. 20
40 Minuten gelenkschonendes Herz-Kreislauf-Training mit abwechslungsreichen Folgen nach Musik. Anschließend Muskelaufbautraining und Stretching. Das Erarbeiten einer Folge ist anstrengend, aber das erreichte Ziel entlohnt. Bitte Isomatte mitbringen.

Fitnesstanz und Körpererfahrung

Zumba®

7270 Zumba®-Toning - Zumba® für Fortgeschrittene mit Hanteln EUR 35,00

Ana Vera Freire Pinto Hebestreit
Montag, 28.09.15, 18:00 - 19:00 Uhr, 15x
Grundschule OAS-Altenberg, Aula, Kirchenweg 47
Zumba®-Toning führt das ursprüngliche Tanz- und Fitnessprogramm von Zumba® durch ein innovatives Muskeltrainingsprogramm unter Zuhilfenahme von leichten Toningsticks oder Hanteln auf die nächste Stufe. Diese Kombination aus kardiovaskulärem Training und dynamischen Gewichtsübungen wurde als rhythmisches Muskeltraining konzipiert und stellt eine wirksame Möglichkeit zur Steigerung der Leistungsfähigkeit durch progressives Training mit leichten Gewichten dar. Das von lateinamerikanischen Rhythmen inspirierte Tanz- und Toningprogramm enthält zudem erstmals kombinierte Rhythmen innerhalb derselben Songs, was für mehr Spaß und Abwechslung sorgt: Latin Disco, Reggaeton-Cumbia, Conga Hip-Hop, Merengue Hip-Hop, Reggaeton-Bauchtanz, Techno und Salsa. Dieses Programm bietet den Teilnehmern mit Garantie ein sicheres, wirksames und völlig neuartiges Training für den ganzen Körper.
Bitte feste Turnschuhe und Hanteln mitbringen. Empfohlen werden Fitness-Hanteln mit einem Gewicht von je 0,5 kg, die sich leicht umgreifen lassen (ohne Klettverschluss und mit möglichst breitem Griff).

7271 Zumba® EUR 35,00

Ana Vera Freire Pinto Hebestreit
Montag, 28.09.15, 19:15 - 20:15 Uhr, 15x
Grundschule OAS-Altenberg, Aula, Kirchenweg 47
Für Zumba-Fitness® muss man nicht tanzen können. Wichtig ist nur, sich zur Musik zu bewegen und dabei Spaß zu haben. Die lateinamerikanisch - exotischen Rhythmen sorgen dafür, dass die Freude und Stimmung steigt. Das Kursniveau ist für alle geeignet, da jeder seine eigene Intensität wählen kann. Musik ist Leben, Tanz ist Leidenschaft. Dieser Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.
Bitte feste Turnschuhe mitbringen.

7272 Zumba® am Vormittag EUR 19,00

Regina Jubl
Dienstag, 29.09.15, 8:30 - 9:30 Uhr, 8x
Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnstr. 16
Zumba®-Fitness: Ein neues Workout, das Elemente aus Aerobic, Intervall-Training für Herz- und Kreislauf und verschiedene Tanzschritte miteinander verbindet. Zumba® ist Bewegung zu heißen Latino-Rhythmen, baut Stress und überflüssige Pfunde ab, verbessert die Kondition. Die Schrittabfolgen und Drehungen sind leicht erlernbar.
Bitte Turnschuhe und bequeme Kleidung mitbringen.

Zumba® Power-Fitness-Workout

7273 **Nancy Gallego Rico** **EUR 30,50**
Dienstag, 29.09.15, 18:30 - 19:30 Uhr, 13 x
Grundschule OAS-Altenberg, Aula, Kirchenweg 47

7274 **Nancy Gallego Rico** **EUR 35,00**
Dienstag, 29.09.15, 19:45 - 20:45 Uhr, 15x
Grundschule OAS-Altenberg, Aula, Kirchenweg 47
Bei Zumba® ist für jeden was dabei: Tanz, Fitness und Choreografie auf abwechslungsreiche Musik wie Latino und aktuelle Charthits. Lasse Dich vom Tanz verzaubern, vergesse deinen stressigen Alltag und style deinen Körper. Vamonos!!!
Bitte feste Turnschuhe mitbringen.

7275 Zumba® Tanzen, Bewegen und Spaß haben EUR 21,50

Regina Jubl
Mittwoch, 30.09.15, 17:30 - 18:30 Uhr, 9x
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5, Kirchenweg 47
Zumba®-Fitness: Ein neues Workout, das Elemente aus Aerobic, Intervall-Training für Herz- und Kreislauf und verschiedenen Tanzschritten miteinander verbindet. Zumba® ist Bewegung zu heißen Latino-Rhythmen, baut Stress und überflüssige Pfunde ab, verbessert die Kondition. Die Schrittabfolgen und Drehungen sind leicht erlernbar.
Bitte Turnschuhe und bequeme Kleidung mitbringen!

7276 Zumba® soft EUR 14,50

Regina Jubl
Dienstag, 06.10.15, 16:45 - 17:30 Uhr, 8x
Grundschule OAS-Altenberg, Aula, Kirchenweg 47
Zumba® ist Bewegung zu heißen Latino-Rhythmen, baut Stress und überflüssige Pfunde ab, verbessert die Kondition. Dieser Kurs ist für Alle gedacht, die es nicht ganz so wild wollen. Mit Erklärungen zum Mitkommen, etwas langsamer und mit Pausen.
Bitte Turnschuhe und bequeme Kleidung mitbringen.

7277 Zumba® Special mit Nancy EUR 8,00

Nancy Gallego Rico
Samstag, 19.12.15, 18:00 - 19:30 Uhr
Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnstr. 16
Bei Zumba® ist für jeden was dabei: Tanz, Fitness und Choreografie auf abwechslungsreiche Musik wie Latino und aktuelle Charthits. Lasse Dich vom Tanz verzaubern, vergesse deinen stressigen Alltag und style deinen Körper. Vamonos!!!
Bitte feste Turnschuhe mitbringen.

Orientalischer Bauchtanz

7280 Orientalischer Bauchtanz mit Alina Amar – für Fortgeschrittene EUR 42,50

Regina Jubl
Mittwoch, 30.09.15, 18:30 - 19:45 Uhr, 12x
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5, Kirchenweg 47
Ein Kurs für Frauen, die den Mittelstufenkurs im orientalischen Tanz abgeschlossen haben und Freude am gemeinsamen Tanz haben. Mitzubringen sind Tanzkleidung, Schleier, Gymnastikschuhe, Zimbeln und eine weiche Unterlage. Auch für Neuzugänge mit entsprechenden Vorkenntnissen.

7281 Orientalischer Bauchtanz mit Alina Amar – für Anfänger mit und ohne Vorkenntnissen **EUR 28,50**

Regina Jubl
Mittwoch, 30.09.15, 19:45 - 20:45 Uhr, 10x
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5, Kirchenweg 47
Ein Kurs für Frauen jeden Alters, die Spaß an natürlichen Bewegungen zu orientalischen Klängen haben. Entdecken Sie Anmut, Harmonie und Lebensfreude, die dieser Tanz vermitteln kann. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, weiche Unterlage und ein Tuch für die Hüfte.

Hawaiianischer Hula Tanz

Hawaiianischer Hula Tanz

7290 Hawaiianischer Hula Tanz - WORKSHOP **EUR 11,50**
Renate Bußinger
Samstag, 24.10.15, 10:00 - 14:00 Uhr
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5, Kirchenweg 47

7291 Hawaiianischer Hula Tanz **EUR 25,50**
Renate Bußinger
Donnerstag, 14.01.16, 18:00 - 19:30 Uhr, 6 x
Bitte nutzen Sie ausschließlich den Garteneingang über die Stiftstraße
BRK-Seniorenheim Willi Bühner; Vortragssaal

7292 Hawaiianischer Hula Tanz - WORKSHOP **EUR 11,50**
Renate Bußinger
Samstag, 23.01.16, 10:00 - 14:00 Uhr
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5, Kirchenweg 47
Der hawaiianische Hula Tanz ist Lebensfreude pur. Jeder Hula Tanz erzählt eine Geschichte oder Legende über die Schönheit von Hawaii, über die Menschen, die Götter oder die Naturelemente. Jede Bewegung, jede Geste hat eine bestimmte Bedeutung. Wir lernen die Basics, tauchen ein in die hawaiianische Kultur und tanzen wunderschöne, authentische Choreographien. Hula fördert die Beweglichkeit von Körper und Geist. Hula ist für jedes Alter und jede Figur geeignet. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Bitte Pareo/Sarong oder Rock und einen Lei (Blütenkette), falls vorhanden, mitbringen. Die Materialkosten betragen 3-5 €.

Drums Alive

Drums Alive Workshop zum Schnuppern NEU EUR 4,50

7295 Sandra Ostermann
Samstag, 05.12.15, 10:00 - 11:30 Uhr
Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnstr. 16

7296 Sandra Ostermann
Samstag, 06.02.16, 10:00 - 11:30 Uhr
Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnstr. 16
Drums Alive - der Trend im Bereich Groupfitness - löst überall Begeisterung aus. Das ganzheitliche Workout verbindet einfache und dynamische Bewegungen mit pulsierenden Trommelrhythmen. Diese ungewöhnliche Kombination lässt viele Möglichkeiten der Kreativität zu. Das Drums Alive - Training mit großen Gymnastikbällen wirkt zudem auf Gehirn und Psyche. Es baut Stress ab, aktiviert durch die verschiedenen Schlagvariationen die Verknüpfung beider Gehirnhälften und erhöht die Alpha-Wellen. Mit Pezzibällen und durch die lauten Beats der Drumsticks erlebt man ein extravagantes Programm. Lassen Sie sich begeistern. Gymnastikball, Decke, Sportbekleidung und falls vorhanden drumsticks bitte mitbringen.

Outdoor-Sportarten

Yoga und Walking

Manuela Roth

Hallo, ich heiße Manuela Roth und wohne in Oberasbach. Seit 2006 arbeite ich als Heilpraktikerin in eigener Praxis und unterrichte seitdem durchgehend Yoga. Mehrere Indienaufenthalte im Gebetshaus vertieften mein yogisches Wissen und berührten mich sehr heilsam auf allen Ebenen. Yoga ist ein Philosophiesystem vergleichbar mit einer riesigen Werkzeugkiste für Körper, Geist und Seele. Wenn es irgendwo zwickt und klemmt, holt man sich das passende Werkzeug einfach heraus und wendet es für sich an. Gerne begleite ich Sie bei diesem Prozess!
Nähere Informationen finden Sie auf meiner Homepage:
www.heilpraxis-manuela-roth.de

7300 Yoga und Walking in der freien Natur — EUR 52,50

Manuela Roth
Dienstag, 29.09.15, 9:00 - 10:30 Uhr, 10x
Treffpunkt: Lidl-Parkplatz, Hainbergstraße, Oberasbach
Die Kombination aus bewusster Atmung, Laufen und Yoga steigert unser physisches, emotionales und geistiges Gleichgewicht. Wir beginnen mit sanften Yogaübungen, damit wir uns bewusst und zentriert auf verschiedene Lauf- und Atemrhythmen einlassen können. Mit weiteren Yogaübungen genießen wir die innere Auflockerung und Freude, die sich in uns ausbreiten. Wir gehen zentriert und energiereich in den Tag hinein.
Bitte feste Laufschuhe und bequeme, atmungsaktive Bekleidung mitbringen.

Power Walking mit XCos

Power Walking mit XCos - Abendkurs

7310 Jana Rieger — **EUR 44,00**
Mittwoch, 30.09.15, 19:30 - 20:45 Uhr, 10x
Treffpunkt: Lidl-Parkplatz, Hainbergstraße, Oberasbach

7311 Jana Rieger — **EUR 39,50**
Mittwoch, 13.01.16, 19:30 - 20:45 Uhr, 9x
Treffpunkt: Lidl-Parkplatz, Hainbergstraße, Oberasbach

Ausdauerförderndes Ganzkörpertraining in der Natur bei schnellerem Gehtempo für jeden, der sich mit „Stöcken“ oder Smoveys nicht wohlfühlt. Mit dem Fitnessgerät XCo erreicht man eine sehr effektive Körperkräftigung, die auch auf die Tiefenmuskulatur und Faszien (= Bindegewebe) wirkt. Die XCos - siehe Bild - werden im Kurs gestellt. Info unter 0911/69 96 129, Frau Rieger.
Dem Wetter angepasste Kleidung (lieber wärmer) und Schuhe mit guter Dämpfung werden bei den Outdoor Kursen empfohlen.

Dem Wetter angepasste Kleidung und Schuhe mit guter Dämpfung werden bei den Nordic Walking Kursen empfohlen. Leihstöcke stehen für 2,00 Euro pro Tag zur Verfügung.

Reaktives Walking mit XCos

7320 Reaktives Walking mit XCos Schnupperkurs **EUR 4,50**

Jana Rieger
Donnerstag, 24.09.15, 17:30 - 18:45 Uhr
Treffpunkt: Lidl-Parkplatz, Hainbergstraße, Oberasbach
Ausdauerförderndes Ganzkörpertraining in der Natur für jeden, der sich mit „Stöcken" oder Smoveys nicht wohlfühlt. Mit dem Fitnessgerät XCo erreicht man eine sehr effektive Körperkräftigung, die auch auf die Tiefenmuskulatur und Faszien (=Bindegewebe) wirkt. Die XCos - siehe Bild - werden im Kurs gestellt.
Info unter 0911/69 96 129, Frau Rieger.

Reaktives Walking mit XCos - Vormittagskurs

7321 Jana Rieger **EUR 44,00**
Freitag, 02.10.15, 9:00 - 10:15 Uhr, 10x
Treffpunkt: Lidl-Parkplatz, Hainbergstraße, Oberasbach

7322 Jana Rieger **EUR 39,50**
Freitag, 15.01.16, 9:00 - 10:15 Uhr, 9x
Treffpunkt: Lidl-Parkplatz, Hainbergstraße, Oberasbach
Ausdauerförderndes Ganzkörpertraining in der Natur für jeden, der sich mit „Stöcken" oder Smoveys nicht wohlfühlt. Mit dem Fitnessgerät XCo erreicht man eine sehr effektive Körperkräftigung, die auch auf die Tiefenmuskulatur und Faszien (=Bindegewebe) wirkt. Die XCos - siehe Bild - werden im Kurs gestellt.
Info unter 0911/6996129, Frau Rieger.

Nordic Walking

7330 Nordic Walking Alfa Technik - Schnupperkurs **EUR 8,00**

Jana Rieger
Samstag, 26.09.15, 10:00 - 12:15 Uhr
Treffpunkt: Lidl-Parkplatz, Hainbergstraße, Oberasbach
Grundmerkmale der gesundheitsorientierten Nordic Walking Alfa Technik in Theorie und Praxis (machbar nur mit geeigneten Stöcken - richtige Schlaufen und Stocklängen). Eine saubere Technik optimiert das Ganzkörpertraining, erhöht den Energieverbrauch des Körpers und nutzt dabei das Potential dieser Sportart voll aus.
Info unter 0911/69 96 129, Frau Rieger.

7331 Nordic Walking für Einsteiger und Wiedereinsteiger **EUR 48,00**

Carolin Halbmeyer
Montag, 28.09.15, 17:00 - 18:00 Uhr, 17x
Treffpunkt: Lidl-Parkplatz, Hainbergstraße, Oberasbach
Bei keiner anderen Sportart werden gleichzeitig so viele Muskeln trainiert. Wir werden gemeinsam diese Technik in Theorie und Praxis von Grund auf erlernen und die vielen positiven Seiten des Nordic Walking erleben. Ausdauertraining, Gelenkentlastung und Stressabbau sind einige Vorzüge. Info unter 0911/69 96 775.

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt.
Nur Absagen werden mitgeteilt.

Treffpunkt Nordic Walking

7332 **Carolin Halbmeyer** **EUR 48,00**
Montag, 28.09.15, 18:00 - 19:00 Uhr, 17x
WICHTIG: Ab 2.11. neuer Treffpunkt:
Parkplatz Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnstraße - Oberasbach
Treffpunkt: Lidl-Parkplatz, Hainbergstraße, Oberasbach

7333 **Treffpunkt Nordic Walking – schnelles Gehtempo**
Carolin Halbmeyer **EUR 60,00**
Donnerstag, 01.10.15, 8:30 - 9:45 Uhr, 17x
Treffpunkt: Lidl-Parkplatz, Hainbergstraße, Oberasbach
Gemeinsam statt einsam. Für alle, die Spaß am Nordic Walking gefunden haben oder finden wollen. Wir walken mit den Stöcken und halten uns fit mit Kräftigungs- und Dehnungsübungen. Info unter 0911/69 96 775.

7334 Nordic Walking 60 plus EUR 48,00

Carolin Halbmeyer
Donnerstag, 01.10.15, 9:45 - 10:45 Uhr, 17x
Treffpunkt: Lidl-Parkplatz, Hainbergstraße, Oberasbach
Bei keiner anderen Sportart werden gleichzeitig so viele Muskeln trainiert. Wir werden gemeinsam diese Technik in Theorie und Praxis von Grund auf erlernen und die vielen positiven Seiten des Nordic Walking erleben. Ausdauertraining, Gelenkentlastung und Stressabbau sind einige Vorzüge. Info unter 0911/69 96 775.

7335 Nordic Walking für Anfänger/innen und Wiedereinsteiger EUR 42,00

Carmen Zeltner
Dienstag, 13.10.15, 16:00 - 17:15 Uhr, 12x
am 22.12.15 kein Kurs
Treffpunkt: Lidl-Parkplatz, Hainbergstraße, Oberasbach
Der Ausdauersport Nordic Walking fordert nicht nur die Beine und den Rumpf, sondern durch den Einsatz der Stöcke werden auch die Muskeln von Armen, Schultern und Nacken trainiert. Ziel des Kurses ist die Freude an der Bewegung in der Natur. Sollten Sie noch keine Stöcke haben, bitte mit dem Kauf bis nach der ersten Kursstunde warten. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt. Bitte entsprechende Kleidung auswählen.

Dem Wetter angepasste Kleidung und Schuhe mit guter Dämpfung werden bei den Nordic Walking Kursen empfohlen. Leihstöcke stehen für 2,00 Euro pro Tag zur Verfügung.

Das etwas andere
Geschenk…
…ein Gutschein
von der vhs Oberasbach
Rufen Sie uns an, wir informieren Sie gerne. Tel. 09 11 / 96 91 - 148

Aqua Fitness

Aqua Fit — EUR 105,00

7400 **Elisabeth Heinicke**
Dienstag, 29.09.15, 19:00 - 20:00 Uhr, 15x
Kein Kurstag am 20.10.15
alpha-Reha, Fürth, Schwimmbecken

7401 **Elisabeth Heinicke**
Dienstag, 29.09.15, 20:00 - 21:00 Uhr, 15x
Kein Kurstag am 20.10.15
alpha-Reha, Fürth, Schwimmbecken

7402 **Gerlinde Sauer**
Montag, 05.10.15, 10:45 - 11:45 Uhr, 15x
alpha-Reha, Fürth, Schwimmbecken

7403 **Gerlinde Sauer**
Montag, 05.10.15, 11:45 - 12:45 Uhr, 15x
alpha-Reha, Fürth, Schwimmbecken
Im Wasser ist ein hervorragendes Ganzkörpertraining möglich. Die Muskulatur wird gelenkschonend gekräftigt, die Herz-Kreislauf-Fitness, die Beweglichkeit, die Kondition, die Koordination und das Gleichgewicht werden effektiv verbessert. Das Abnehmen wird begünstigt. Bei entsprechender Musik mit und ohne Sportgeräte bereitet das abwechslungsreiche Gesundheitstraining viel Freude. Auch für Nichtschwimmer geeignet: Wassertiefe 1,35 m. Da die Wassertemperatur 30 - 32 Grad beträgt, müssen Teilnehmer mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen die Einwilligung des Arztes einholen. Eintrittsgeld für die Badbenutzung in Kursgebühr enthalten.

7404 Aqua Fit für Pfundige — EUR 105,00

Gerlinde Sauer
Montag, 05.10.15, 12:45 - 13:45 Uhr, 15x
alpha-Reha, Fürth, Schwimmbecken
Möchten oder müssten Sie eigentlich Sport treiben, haben aber Hemmungen, meiden Fitness-Studios, öffentliches Schwimmbad oder Sportverein? In dieser Kleingruppe sind Sie unter sich. Im Wasser geht alles leichter, das Körpergewicht wird auf 1/10 reduziert, die Gelenke absolut geschont. Die Übungen sind nicht Schweiß treibend und bringen Sie nicht außer Atem. Ziel des Sports im Wasser ist ein Ganzkörpertraining bei effektivem Fettabbau. Bei entsprechender Musik mit und ohne Sportgeräte bereitet das abwechslungsreiche Gesundheitstraining viel Spaß. Auch für Nichtschwimmer geeignet: Wassertiefe 1,35 m, Wassertemperatur 30 - 32 Grad. Bitte halten Sie vor der Anmeldung Rücksprache mit Ihrem Arzt. Eintrittsgeld für die Badbenutzung ist in der Kursgebühr enthalten.

7405 Aqua Fit — EUR 105,00

Gerlinde Sauer
Donnerstag, 08.10.15, 15:00 - 16:00 Uhr, 15x
alpha-Reha, Fürth, Schwimmbecken
Im Wasser ist ein hervorragendes Ganzkörpertraining möglich. Die Muskulatur wird gelenkschonend gekräftigt, die Herz-Kreislauf-Fitness, die Beweglichkeit, die Kondition, die Koordination und das Gleichgewicht werden effektiv verbessert. Das Abnehmen wird begünstigt. Bei entsprechender Musik mit und ohne Sportgeräte bereitet das abwechslungsreiche Gesundheitstraining viel Freude. Auch für Nichtschwimmer geeignet: Wassertiefe 1,35 m. Da die Wassertemperatur 30 - 32 Grad beträgt, müssen Teilnehmer mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen die Einwilligung des Arztes einholen. Eintrittsgeld für die Badbenutzung in Kursgebühr enthalten.

7406 Aqua Fit für Teilnehmer mit körperlichen Beschwerden EUR 105,00

Gerlinde Sauer
Donnerstag, 08.10.15, 16:00 - 17:00 Uhr, 15x
alpha-Reha, Fürth, Schwimmbecken
Funktionelles Gesundheitstraining im Wasser soll allen Freude an der Bewegung bereiten, die sich an Land durch körperliche Beschwerden, z.B. der Hüfte, dem Knie, der Schulter oder der Wirbelsäule eingeschränkt fühlen. Die Muskulatur wird absolut gelenkschonend gekräftigt, die Herz-Kreislauf-Fitness, die Beweglichkeit, die Kondition, die Koordination und das Gleichgewicht werden effektiv verbessert. Das abwechslungsreiche Ganzkörpertraining mit und ohne Geräte bereitet bei entsprechender Musik viel Freude. Auch für Nichtschwimmer geeignet: Wassertiefe 1,35 m, Wassertemperatur 30 - 32 Grad. Bitte halten Sie vor der Anmeldung Rücksprache mit Ihrem Arzt. Eintrittsgeld für die Badbenutzung ist in der Kursgebühr enthalten.

7407 Aqua Power EUR 105,00

Gerlinde Sauer
Donnerstag, 08.10.15, 17:00 - 18:00 Uhr, 15x
alpha-Reha, Fürth, Schwimmbecken
Ein Kurs für alle, die sich gerne sportlich betätigen und auch mal gefordert werden wollen. Im Wasser ist ein hervorragendes Ganzkörpertraining möglich. Die Muskulatur wird gelenkschonend gekräftigt, die Herz-Kreislauf-Fitness, die Beweglichkeit, die Kondition, die Koordination und das Gleichgewicht werden effektiv verbessert. Das Abnehmen wird begünstigt. Bei entsprechender Musik mit und ohne Sportgeräte bereitet das abwechslungsreiche Gesundheitstraining viel Freude. Auch für Nichtschwimmer geeignet: Wassertiefe 1,35 m. Da die Wassertemperatur 30 - 32 Grad beträgt, müssen Teilnehmer mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen die Einwilligung des Arztes einholen. Eintrittsgeld für die Badbenutzung in Kursgebühr enthalten.

Sobald das Zirndorfer Bad die Sanierungsarbeiten abgeschlossen hat und für uns verfügbar ist, werden wir auch wieder in Zirndorf Aqua-Kurse anbieten.
Bitte informieren Sie sich auch über unsere Homepage!

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt.
Nur Absagen werden mitgeteilt.

Die VHS Oberasbach verfügt über ein gestaffeltes, teilnehmerabhängiges Gebührensystem (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen S. 298/299). Es kann sein, dass bei Ihrem Kurs eine erhöhte Gebühr anfällt.

Gesundheit

Gesundheit · Fitness · Ernährung

Kochkurse

Buchen Sie Ihr persönliches Event-Kochen!

NEU

7500 Ihr persönliches Event-Kochen für Gruppen bei der VHS Oberasbach **EUR 120,00**

Termine nach Absprache!
Sie können bei der VHS Oberasbach Ihren individuellen Kochkurs
„Event-Kochen für Gruppen“ buchen!!!

Damit sichern Sie sich einen gelungenen, einzigartigen und leckeren Abend mit dem Kochthema Ihrer Wahl. Dauer: 3,5 Stunden. Die Materialkosten hängen von dem gewünschten Koch-Thema ab. Unsere kompetenten Dozenten bieten Ihnen zum Beispiel folgende Themen an:

Ayurvedische Küche	/ Französische Küche	/ Gesunde Küche
Griechische Küche	/ Mexikanische Küche	/ Spanische Tapas
Thailändische Küche	/ Kochen mit Pfiff (Schnellkochtopf)	/ Osterbrunch
Männer kochen für ihre Frauen	/ Plätzchen backen	/ Die Aromen des Orients

Sollte Ihr Wunschthema nicht dabei sein, so sprechen Sie uns bitte an.
Wir haben hervorragende Dozenten mit großem Repertoire.
Wir beraten Sie gerne! Tel.: 0911 / 96 91-124.

Bitte besprechen Sie mit uns Tag und Uhrzeit der Aktion (optimal mindestens 6 Wochen vorher). Teilnehmen können in der Regel bis zu 12 Erwachsene.

Bei all unseren schönen Kochkursen wünschen wir Ihnen einen guten Appetit!

Vegetarische, vegane und gesunde Küche

7501 Gesundes Essen einfach zubereitet **EUR 18,00**

Catherine Brouard-Deparis
Samstag, 10.10.15, 10:00 - 14:00 Uhr
Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Besonders für Menschen mit Allergien, Gluten- oder Laktoseunverträglichkeiten oder für Menschen, die sich gerne gesund ernähren möchten, ohne viel Zeit aufbringen zu müssen. Die Lebensmittel- und Skriptkosten für Bio-Produkte in Höhe von 9,00 EUR sind bereits in der Kursgebühr enthalten.
Bitte Geschirrtücher, Schürze und kleine Behälter für Kostproben.

7502 Echt vegan und genial einfach **EUR 23,00**

Manuela Schmidbauer
Donnerstag, 22.10.15, 17:30 - 21:15 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Kein schlechter Fleischersatz, keine Dogmas und nichts für blasse Spargeltarzans, sondern für DICH „Mensch der Zukunft“. Mit veganer Bio-Küche lebst Du nicht nur die Erde „wieder gesund“ sondern stärkst auch Dein eigenes Ökosystem. Gemeinsam genießen und vertiefen wir uns in die NICHT knäckebrottrockenen Basics und die schlemmende Praxis. Leichte Rezepte und ein spannend, schöner Abend erwarten DICH.
Alle Interessierten Wesen von 0-100 sind herzliche willkommen. Bei Kids und Teens bis 18 Jahren, bitte Alter bei der Anmeldung angeben. Die Lebensmittel- und Skriptkosten in Höhe von 14,00 EUR sind bereits in der Kursgebühr enthalten. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schreibzeug bei Bedarf, Behälter für Reste (falls es welche gibt).

7503 Lecker, einfach, vegetarisch (beste Bio-Qualität) EUR 23,00

Manuela Schmidbauer
Donnerstag, 29.10.15, 17:30 - 21:15 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Frische, vegetarische Bioküche kann Jede(r) auch ohne große Kocherfahrung hinbekommen. Ein paar Basics, der Mut zum Imperfektionismus und das Talent über sich selbst zu schmunzeln, wenn's mal doch nicht ganz so gut schmeckt wie erhofft, sind auch hier - wie oft im Leben - hilfreiche Begleiter. Und wenn man auch noch weiß, was der Körper mit dem Zeug so anfängt, wie er es verwertet und welche Sachen er auf Dauer echt ätzend findet, dann macht das Kochen für sich Selbst und Freunde gleich noch mehr Spaß.
Dieser Workshop ist für Leute geeignet, die:
- das Mieterverhältnis Ihrer Mikrowelle kündigen möchten;
- Fertiggerichte und Päckchensuppen nur noch im Supermarkt Hallo sagen wollen;
- sich selbst so gut finden, dass sie ein glückliches und gesundes Leben anstreben, bis sie selbst den Löffel abgeben.

Altersbegrenzung: 0 - 120 Jahre. Ich freue mich auf Sie!
Die Lebensmittel- und Skriptkosten in Höhe von 14,00 EUR sind bereits in der Kursgebühr enthalten.
Bitte mitbringen: Eigenes Messer, Geschirrtuch, Schreibzeug bei Bedarf, Behälter für Reste (falls es welche gibt).

7504 Weihnachtsmenü vegetarisch (beste Bio-Qualität) EUR 23,00

Manuela Schmidbauer
Donnerstag, 10.12.15, 17:30 - 21:15 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Weihnachten „das Feste der Liebe". In diesem Jahr schenken Sie einem Tier das Leben und schlemmen dafür vegetarisch. Der Inhalt ist wie in „lecker, einfach, vegetarisch", aber weil es eben Weihnachten ist, mit etwas mehr „Glitzer und Glemmer" und garantieren „ahhhhhh und hmmmmmmm"-Effekte.
Die Lebensmittel- und Skriptkosten in Höhe von 14,00 EUR sind bereits in der Kursgebühr enthalten.
Bitte mitbringen: Eigenes Messer, Geschirrtuch, Schreibzeug bei Bedarf, Behälter für Reste (falls es welche gibt).

7505 Echt vegan und genial einfach EUR 23,00

Manuela Schmidbauer
Donnerstag, 17.12.15, 17:30 - 21:15 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Kein schlechter Fleischersatz, keine Dogmas und nichts für blasse Spargeltarzans, sondern für DICH „Mensch der Zukunft". Mit veganer Bio-Küche lebst Du nicht nur die Erde „wieder gesund", sondern stärkst auch Dein eigenes Ökosystem. Gemeinsam genießen und vertiefen wir uns in die NICHT knäckebrottrockenen Basics und die schlemmende Praxis. Leichte Rezepte und ein spannend, schöner Abend erwarten DICH.
Alle Interessierten Wesen von 0-100 sind herzliche willkommen. Bei Kids und Teens bis 18 Jahren, bitte Alter bei der Anmeldung angeben. Die Lebensmittel- und Skriptkosten in Höhe von 14,00 EUR sind bereits in der Kursgebühr enthalten.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schreibzeug bei Bedarf, Behälter für Reste (falls es welche gibt).

Bitte für alle Kochkurse Geschirrtücher, Schürze und kleine Behälter für Kostproben mitbringen! In allen Kochkursen fallen Lebensmittelkosten an. Bei kurzfristiger Absage oder Nichterscheinen müssen die anfallenden Lebensmittelkosten in Rechnung gestellt werden.

7506 Vegane Köstlichkeiten — EUR 22,00

Sabine Ederer
Dienstag, 12.01.16, 17:30 - 21:15 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Schmecken vegane Gerichte wirklich, ja köstlich und lecker. Grundlagen und Infos leiten den Abend ein, dann wird gekocht ohne Verzicht auf Genuss. Wir schlemmen uns durch Rezepte für alle Gelegenheiten und lernen viel Neues kennen und genießen. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 13,00 EUR sind bereits in der Kursgebühr enthalten.
Bitte Geschirrtücher, Schürze und kleine Behälter für Kostproben mitbringen.

7507 Glutenfrei und vegetarisch - viel mehr als Krankenkost — EUR 23,00

Manuela Schmidbauer
Donnerstag, 14.01.16, 17:30 - 21:15 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Darm, Gelenke, Kleber! Tja, wie soll das zusammen hängen. Wer mit Glutenunverträglichkeit zu tun hat, kann die Frage wahrscheinlich beantworten. Dieser Kochworkshop dient dem Erfahrungsaustausch, dem Hoffnung schöpfen und der Inspiration. Das Thema ist auch für „Gesunde“ interessant. „Weniger ist mehr“ auch beim Essen und den Zutaten! Was sind ECHTE!! Alternativen und warum lass‘ ich die Fertigmischungen lieber im Regal stehen? Wie bekomme ich meinen Darm wieder fit?
Was kann ich schnell und kreativ mit Zutaten wie Hirse, Quinoa und Co. zaubern, damit es allen schmeckt. Kann ich von Pizza und Brot nur noch träumen? Viele Fragen, auf die wir an diesem Abend eingehen werden. Und dann geht`s ran an die Kochtöpfe und wir bereiten ein paar leckere Köstlichkeiten zu. Bei weiteren Unverträglichkeiten geben Sie mir bitte bis 14 Tage vorher per mail Bescheid: **manuelaschmidbauer@yahoo.de.**
Ich freue mich auf Sie! Die Lebensmittel- und Skriptkosten in Höhe von 14,00 EUR sind bereits in der Kursgebühr enthalten. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schreibzeug bei Bedarf, Behälter für Reste (falls es welche gibt).

7508 Vegetarische Weltreise — EUR 19,00

Kerstin Sallet
Mittwoch, 27.01.16, 17:45 - 21:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Dies ist mehr als ein Kochabend - es ist eine kulinarische Weltreise für Genießer. Lassen Sie sich von wunderbaren Köstlichkeiten und verlockenden Rezepten überraschen. Die Lebensmittel- und Skriptkosten in Höhe von 10,00 EUR sind bereits in der Kursgebühr enthalten. Bitte Geschirrtücher, Schürze und kleine Behälter für Kostproben mitbringen.

7509 Lecker, einfach, vegetarisch (beste Bio-Qualität) — EUR 23,00

Manuela Schmidbauer
Donnerstag, 28.01.16, 17:30 - 21:15 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Frische, vegetarische Bioküche kann Jede(r) auch ohne große Kocherfahrung hinbekommen. Ein paar Basics, der Mut zum Imperfektionismus und das Talent über sich selbst zu schmunzeln, wenn‘s mal doch nicht ganz so gut schmeckt wie erhofft, sind auch hier - wie oft im Leben - hilfreiche Begleiter. Und wenn man auch noch weiß, was der Körper mit dem Zeug so anfängt, wie er es verwertet und welche Sachen er auf Dauer echt ätzend findet, dann macht das Kochen für sich Selbst und Freunde gleich noch mehr Spaß.
Dieser Workshop ist für Leute geeignet, die:
- das Mieterverhältnis Ihrer Mikrowelle kündigen möchten;
- Fertiggerichte und Päckchensuppen nur noch im Supermarkt Hallo sagen wollen;
- sich selbst so gut finden, dass sie ein glückliches und gesundes Leben anstreben, bis sie selbst den Löffel abgeben.

Altersbegrenzung: 0 - 120 Jahre. Ich freue mich auf Sie! Die Lebensmittel- und Skriptkosten in Höhe von 14,00 EUR sind bereits in der Kursgebühr enthalten. Bitte mitbringen: Eigenes Messer, Geschirrtuch, Schreibzeug bei Bedarf, Behälter für Reste (falls es welche gibt).

Heimische Küche

7510 Süßes und Scharfes aus dem Glas — EUR 18,00

Monika Haspel
Montag, 28.09.15, 17:45 - 21:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Wir werden die Früchte des Herbstes kulinarisch aufbereiten und für die „stade“ Jahreszeit in Gläsern einfangen. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 9,00 EUR sind bereits in der Kursgebühr enthalten. Bitte einige Twist-off-Gläser mitbringen.

7511 Fränkisch kochen — EUR 19,00

Monika Haspel
Montag, 05.10.15, 17:45 - 21:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Wir bereiten ein Menü aus typisch fränkischen Gerichten zu, wie z.B. Hochzeitssuppe und Krautwickel.
Bringen Sie zum gemeinsamen Essen bitte Ihr Lieblingsgetränk mit. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 10,00 EUR sind bereits in der Kursgebühr enthalten.
Bitte Geschirrtücher, Schürze und kleine Behälter für Kostproben mitbringen.

7512 Kürbis, Kartoffeln & Co. — EUR 21,00

Heidemarie Lutz
Mittwoch, 21.10.15, 17:45 - 21:45 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Kochen und genießen Sie heute ein Menü mit herbstlich-raffinierten Gerichten, z.B. Bratkartoffelsalat mit Radieschen, Kürbis-Orangen-Suppe mit Zimt-Croutons, Spaghetti mit Kürbis-Bolognese, Wasabi-Lauch-Püree mit Lachsfilet, gebackene Kartoffeln mit Vacherin Mont-d`Or und zum süßen Finale: Schoko-Panna-Cotta mit Kürbis-Kompott. Die Lebensmittel- und Skriptkosten in Höhe von 12,00 EUR sind bereits in der Kursgebühr enthalten.
Bitte Geschirrtücher, Schreibzeug, Klarsichthülle, scharfes Messer, Topflappen, Schürze und kleine Behälter für eventuelle Reste mitbringen.

Gäste- und Festküche

7513 Einladung zum Brunch — EUR 19,00

Kerstin Sallet
Dienstag, 20.10.15, 17:45 - 21:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Mit diesen Rezepten wird Ihr Brunch ein Hit. Köstliche Snacks und kleine Gerichte, die man schon am Vortag zubereiten kann, damit Sie in aller Ruhe mit Ihren Gästen feiern können. Passende Getränke-Highlights werden auch nicht fehlen. Die Lebensmittel- und Skriptkosten in Höhe von 10,00 EUR sind bereits in der Kursgebühr enthalten.
Bitte Geschirrtücher, Schürze und kleine Behälter für Kostproben mitbringen.

Bitte für alle Kochkurse Geschirrtücher, Schürze und kleine Behälter für Kostproben mitbringen! In allen Kochkursen fallen Lebensmittelkosten an. Bei kurzfristiger Absage oder Nichterscheinen müssen die anfallenden Lebensmittelkosten in Rechnung gestellt werden.

7514 Plätzchen backen — EUR 18,50

Monika Haspel
Mittwoch, 25.11.15, 17:45 - 21:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Die Auswahl der Rezepte ist unerschöpflich, hier werden neue und bewährte vorgestellt. Es werden unterschiedliche Teigarten und Techniken gezeigt. Ein kleiner herzhafter Snack wird zubereitet. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 9,50 EUR sind bereits in der Kursgebühr enthalten.
Bitte Plätzchendosen und Behältnisse mitbringen.

7515 Bratenduft und Ofenluft — EUR 22,00

Von Rindern, Glücksschweinen und freilaufenden Hühnern
Sabine Ederer
Montag, 07.12.15, 17:30 - 21:15 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Fleischgerichte vom Feinsten, die richtige Zubereitung vom Römertopf bis hin zum Niedergaren. Ideal zum Vorbereiten für Gäste, Feste und natürlich die Familie. Auch köstliche Beilagen werden in diesem Kurs zubereitet. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 13,00 EUR sind bereits in der Kursgebühr enthalten.
Bitte Geschirrtücher, Schürze und kleine Behälter für Kostproben mitbringen.

7516 Stollen backen — EUR 16,50

Monika Haspel
Mittwoch, 09.12.15, 17:45 - 21:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Wir backen verschiedene Quark- und Hefestollen, mit Tipps und Tricks, die man gut umsetzen kann und die zum Gelingen beitragen. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 7,50 EUR sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

7517 Geschenke zum Aufessen — EUR 22,00

Sabine Ederer
Montag, 14.12.15, 17:30 - 21:15 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Für jeden Anlass finden Sie in diesem Kurs außergewöhnlich kreative Ideen und Anregungen für Geschenke aus der Küche. Wie wäre es mit selbst gemachten Pralinen, leckeren Muffins, fruchtiger Pina-Colada-Marmelade, aromatischen Likör oder einer pikanten Pastete? Eine liebevolle Verpackung ist dann das Tüpfelchen auf dem „i“, damit Ihr Geschenk ganz groß raus kommt. Wir bereiten diese Leckereien gemeinsam zu, Kostproben können dann mit nach Hause genommen werden. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 13,00 EUR sind bereits in der Kursgebühr enthalten.
Bitte Geschirrtücher, Schürze und kleine Behälter für Kostproben mitbringen.

7518 Edles fürs Fest - zauberhafte Kreationen — EUR 21,00

Kerstin Sallet
Mittwoch, 16.12.15, 17:45 - 21:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Zu Weihnachten besonders kochen. Wir kochen verschiedene, ausgefallene Menüs von leicht bis traditionell, die sich gut kombinieren lassen. Die Lebensmittel- und Skriptkosten in Höhe von 12,00 EUR sind bereits in der Kursgebühr enthalten.
Bitte Geschirrtücher, Schürze und kleine Behälter für Kostproben mitbringen.

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt. Nur Absagen werden mitgeteilt.

7519 Fisch für Feinschmecker — EUR 21,00

Kerstin Sallet
Mittwoch, 13.01.16, 17:45 - 21:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Frischer Fisch ist viel schneller und einfacher zubereitet als die meisten denken. Entdecken Sie die köstliche Vielfalt von leichten Fischmenüs bis hin zu raffinierten Gourmetrezepten. Die Lebensmittel- und Skriptkosten in Höhe von 12,00 EUR sind bereits in der Kursgebühr enthalten.
Bitte Geschirrtücher, Schürze und kleine Behälter für Kostproben mitbringen.

7520 Rollen und Schmalzgebäck — EUR 15,50

Monika Haspel
Mittwoch, 20.01.16, 17:45 - 21:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Wir werden in alter Tradition Zimtrollen, Schneeballen und verschiedenes Schmalzgebäck herstellen.
Die Lebensmittelkosten in Höhe von 6,50 EUR sind bereits in der Kursgebühr enthalten. Falls vorhanden, bitte Rollen und Balleneisen mitbringen. Behälter für Gebäck (Schuhkarton oder Kunststoffbehälter) und großes Twist-off-Glas für gebrauchtes Fett.

7521 Food for love — EUR 23,00

Heidemarie Lutz
Mittwoch, 03.02.16, 17:45 - 21:45 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
„Koch für mich, dann liebe ich Dich noch mehr“..... denn Liebe geht durch den Magen mit aphrodisierenden Zutaten wie Sellerie, Granatapfel, Schokolade und anregenden Gewürzen wie Ingwer, Vanille und Chili. Kochen und genießen Sie zum spritzigen Granatapfel-Aperitif feine Lachsröllchen und knusprige Garnelen auf buntem Salat, Möhren-Orangen-Cremesuppe mit Ingwer, zarte Entenbrust à l`Orange mit einem cremigen Sellerie-Kartoffel-Püree und zum Abschluss ein Vanille-Mousse mit Himbeeren und Schoko-Chili-Keksen. Die Lebensmittel- und Skriptkosten in Höhe von 14,00 EUR sind bereits in der Kursgebühr enthalten.
Bitte Geschirrtücher, Schreibzeug, Klarsichthülle, scharfes Messer, Topflappen, Schürze und kleine Behälter für eventuelle Reste mitbringen.

Valentinstag - ein Massagekurs für Paare

siehe Kurs 7015

Profis in den Topf geschaut

7522 Hensslers schnelle Küche — EUR 21,00

Heidemarie Lutz
Mittwoch, 18.11.15, 17:45 - 21:45 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Starkoch Steffen Hensslers „schnelle Nummern“ sind neue After-Work-Rezepte für alle, die es eilig haben. Kochen und genießen Sie pikante Maissuppe, Kartoffelpizza mit Tiroler Speck, Linguine mit Chili-Garnelen, Hähnchenpfanne mit Sherrysahne und Cashew-Couscous, Zucchini-Auberginen-Gemüse, gefrorene Beeren mit weißer Schokoladensauce u.a. Die Lebensmittel- und Skriptkosten in Höhe von 12,00 EUR sind bereits in der Kursgebühr enthalten. Bitte Geschirrtücher, Schreibzeug, Klarsichthülle, scharfes Messer, Topflappen, Schürze und kleine Behälter für eventuelle Reste mitbringen.

Die VHS-Programme liegen in Oberasbach an folgenden Orten aus: siehe Seite 300!

Urlaubsküche

7523 Fastfood at home - Burger & Co. EUR 20,00

Kerstin Sallet
Mittwoch, 14.10.15, 17:45 - 21:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Mit guten Zutaten zubereitet, schmeckt ein home made Burger doppelt so gut. Wir kochen internationale Lieblingsgerichte von Falafel über Piroschki, Lahmacun bis zu Saté-Spießchen. Nie war Fastfood so gut! Die Lebensmittel- und Skriptkosten in Höhe von 11,00 EUR sind bereits in der Kursgebühr enthalten.
Bitte Geschirrtücher, Schürze und kleine Behälter für Kostproben mitbringen.

7524 Ungarische Vielfalt EUR 17,00

Hilda Inhof
Dienstag, 27.10.15, 17:45 - 21:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Möchten Sie gerne die landestypische Küche Ungarns kennenlernen? Heute bereiten wir zusammen traditionelle, ungarische Spezialitäten zu, wie die feuerrote Fischsuppe mit Nudeln, Eszderhazy-Rostbraten und geschichtete Kartoffeln. Eine besonders innige Liebe verbindet Ungarn mit dem Süßen, deshalb genießen wir zum Abschluss die Süßspeise Szekszarder-Schüssel und einen Kuchen. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 8,00 EUR sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

7525 Kulinarische Köstlichkeiten aus der Türkei EUR 9,00

Bedriye Savas
Mittwoch, 28.10.15, 17:45 - 21:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Schmackhafte und exquisite Köstlichkeiten aus der Türkei. Diesmal: feine türkische Appetithäppchen und leckere Vorspeisen, delikate Teiggerichte, schnell und einfach, aber natürlich auch viele erlesene, verlockend duftende Klassiker aus der kulinarischen Tradition der Osmanen. Tauchen Sie ein in die Kunst, türkisch zu kochen.
Bitte Geschirrtücher, Schürze und kleine Behälter für Kostproben mitbringen.
Lebensmittelkosten sind im Kurs zu zahlen.

7526 Magischer Orient EUR 20,00

Kerstin Sallet
Mittwoch, 11.11.15, 17:45 - 21:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Ein Fest für alle Sinne ist die orientalische Küche. Wir lernen köstliche Gerichte mit Fleisch, Gemüse und betörenden, exotischen Aromen und einer unglaublichen Farbenpracht kennen. Die Lebensmittel- und Skriptkosten in Höhe von 11,00 EUR sind bereits in der Kursgebühr enthalten.
Bitte Geschirrtücher, Schürze und kleine Behälter für Kostproben mitbringen.

7527 Ungarische Vielfalt EUR 17,00

Hilda Inhof
Donnerstag, 12.11.15, 17:45 - 21:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Möchten Sie gerne die landestypische Küche Ungarns kennenlernen? Heute bereiten wir zusammen traditionelle, ungarische Spezialitäten zu, wie Karpfen nach Art der Raizen, Hortobagyer - Braten und Paprika-Kartoffeln. Eine besonders innige Liebe verbindet die Ungarn mit dem Süßen, deshalb genießen wir zum Abschluss einen Reisauflauf und einen Kuchen. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 8,00 EUR sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

7528 Pasta Saucen **EUR 22,00**

Sabine Ederer
Montag, 16.11.15, 17:30 - 21:15 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Die besten Rezepte! Eine Liebeserklärung an die Pasta. Viele Rezepte für feine Saucen: Von Spezialitäten der mediterranen Küche bis hin zu raffinierten, exotisch inspirierten Saucen und süßen Dessert-Nudeln.
Die Lebensmittelkosten in Höhe von 13,00 EUR sind bereits in der Kursgebühr enthalten. Bitte Geschirrtücher, Schürze und kleine Behälter für Kostproben mitbringen.

7529 Gaumenfreude aus Persien - Düfte und Geschmack aus 1001 Nacht **EUR 20,00**

Zara Taraba
Dienstag, 17.11.15, 17:45 - 21:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Die Persische Küche ist eine wahre Fundgrube an Zutaten und raffinierten Zubereitungen, die Augen, Nase und Gaumen erfreuen. Frisches Gemüse, Hülsenfrüchte, Reis, Kräuter und feinste Gewürze mit Rind-, Lamm- und Hühnerfleisch sind charakteristisch. Lassen Sie sich mit betörenden Düften und persischem Tee verwöhnen.
Die Lebensmittel- und Skriptkosten in Höhe von 11,00 EUR sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

7530 Genuss wie im Türkeiurlaub **EUR 9,00**

Bedriye Savas
Donnerstag, 19.11.15, 17:45 - 21:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Im Mittelpunkt stehen neue Gerichte rund um das mediterrane Gemüse. Auch Fisch kommt zum Einsatz. Köstliche Salate, ein Hackfleischgericht (köfte) und auf türkische Art zubereiteter Reis (pilaw) runden das Ganze ab; alles schnell und praktisch zubereitet.
Bitte Geschirrtücher, Schürze und kleine Behälter für Kostproben mitbringen.
Lebensmittelkosten sind im Kurs zu zahlen.

7531 Spezialitäten aus dem Orient **EUR 16,00**

Peggy Keim
Donnerstag, 26.11.15, 17:45 - 21:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
An diesem Kursabend gibt es die duftenden, wohlschmeckenden und wärmenden Gerichte aus dem Morgenland. Wir lernen u.a. die Zubereitung verschiedener Currys, Persischem Hackfleischauflauf, Kichererbsentopf, Naan Brot kennen, genießen die Leibspeisen des Sultans und werden zuletzt noch Elisenlebkuchen nach altem Backrezept für Zuhause anfertigen. Ich hoffe, Sie kommen zahlreich zu unserem „Gelage“.
Die Lebensmittel- und Skriptkosten in Höhe von 7,00 EUR sind bereits in der Kursgebühr enthalten. Bitte Geschirrtücher, Schürze, kleine Behälter für Kostproben und evtl. eigenes Getränk mitbringen.

7532 Burger - mit und ohne Fleisch **EUR 22,00**

Sabine Ederer
Freitag, 27.11.15, 17:30 - 21:15 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Geniale Kombinationen, verschiedenste Toppings, aromatische Gewürzmischungen, variantenreiche Burger mit Lamm, Schwein, Fisch und Veggie, selbstgebackene Brötchen und natürlich Beilagen wie Krautsalat, Caesar- und gebackener Kartoffelsalat sind der Inhalt unseres Kochabends. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 13,00 EUR sind bereits in der Kursgebühr enthalten.
Bitte Geschirrtücher, Schürze und kleine Behälter für Kostproben mitbringen.

7533 Köstliche Persische Herbst- und Winterrezepte — EUR 20,00

Zara Taraba
Donnerstag, 03.12.15, 17:45 - 21:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Machen Sie einen spannenden Ausflug in die persische Winteraromenküche mit ihren exotischen Zutaten und köstlichen Basmatireis in verschiedensten Variationen.
Für Gemüsesuppe, deftige Eintöpfe mit Kräutern, Fleisch, sowie für süßen Nachtisch gibt es viele nützliche Tipps zu den raffinierten Zubereitungsarten. Inklusive Tee mit Kardamom, ein wohlschmeckendes, gesundes Heißgetränk zur Begrüßung. Die Lebensmittel- und Skriptkosten in Höhe von 11,00 EUR sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

7534 Kulinarische Köstlichkeiten aus der Türkei — EUR 9,00

Bedriye Savas
Dienstag, 19.01.16, 17:45 - 21:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Schmackhafte und exquisite Köstlichkeiten aus der Türkei. Diesmal: feine türkische Appetithäppchen und leckere Vorspeisen, delikate Teiggerichte, schnell und einfach, aber natürlich auch viele erlesene, verlockend duftende Klassiker aus der kulinarischen Tradition der Osmanen. Tauchen Sie ein in die Kunst, türkisch zu kochen.
Bitte Geschirrtücher, Schürze und kleine Behälter für Kostproben mitbringen.
Lebensmittelkosten sind im Kurs zu zahlen.

7535 Viva la France — EUR 16,00

Peggy Keim
Donnerstag, 21.01.16, 17:45 - 21:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Französische, leichte Küche muss gar nicht kompliziert und teuer sein. So unterschiedlich und vielfältig wie die Landschaft ist auch die Speisenauswahl, denn sie reicht von deftig bis mediterran, von ungekünstelt bis raffiniert. Keine Angst, es gibt keine Froschschenkel oder Weinbergschnecken - ein Gläschen Küchenwein darf`s aber schon sein. Ich freue mich auf Sie!
Die Lebensmittel- und Skriptkosten in Höhe von 7,00 EUR sind bereits in der Kursgebühr enthalten. Bitte Geschirrtücher, Schürze, kleine Behälter für Kostproben und evtl. eigenes Getränk mitbringen.

7536 PASTA PASTA — EUR 22,00

Lasagne, Cannelloni und noch viel mehr!
Sabine Ederer
Mittwoch, 17.02.16, 17:30 - 21:15 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Nudeln machen glücklich und schmecken einfach unwiderstehlich gut! Schlemmen Sie mit! Nudeln in ihrer schönsten Form. Lernen Sie einmal neue Rezepte kennen. Nudelgerichte, verführerische Soßen, die besten Füllungen, selbstgemachte Tortellini und Aufläufe in allen Variationen. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 13,00 EUR sind bereits in der Kursgebühr enthalten.
Bitte Geschirrtücher, Schürze und kleine Behälter für Kostproben mitbringen.

Bitte für alle Kochkurse Geschirrtücher, Schürze und kleine Behälter für Kostproben mitbringen! In allen Kochkursen fallen Lebensmittelkosten an. Bei kurzfristiger Absage oder Nichterscheinen müssen die anfallenden Lebensmittelkosten in Rechnung gestellt werden.

7537 Sansibar - die besondere Küche auf Sylt **EUR 19,50**

Kerstin Sallet
Montag, 22.02.16, 17:45 - 21:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Das Sylter Restaurant „Sansibar" ist seit vielen Jahren Kult und berühmt für gutes Essen. Einige dieser Köstlichkeiten werden Sie heute kennenlernen und genießen. Die Lebensmittel- und Skriptkosten in Höhe von 11,00 EUR sind bereits in der Kursgebühr enthalten. Bitte Geschirrtücher, Schürze und kleine Behälter für Kostproben mitbringen.

7538 Südafrika - ein Fest der Sinne **EUR 19,50**

Kerstin Sallet
Mittwoch, 24.02.16, 17:45 - 21:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Schon vor vielen Jahren entwickelte sich in Südafrika ein Kochstil, der in Europa unter dem Begriff Fusionsküche erst vor kurzem zum Trend wurde: Die Mischung der klassischen europäischen Küche mit exotischen Aromen und asiatischem Kochstil. Lassen Sie sich überraschen von dieser außergewöhnlich geschmackvollen und farbenfrohen Küche. Die Lebensmittel- und Skriptkosten in Höhe von 11,00 EUR sind bereits in der Kursgebühr enthalten. Bitte Geschirrtücher, Schürze und kleine Behälter für Kostproben mitbringen.

Fernöstliche Küche

7539 Best of India **EUR 22,00**

Sabine Ederer
Donnerstag, 01.10.15, 17:30 - 21:15 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Mehr als nur Currys und Reis. Scharfe, aber auch milde, aromatische Gerichte werden zubereitet. Die Kunst des Würzens hat in Indien ihre Perfektion erreicht: In keiner anderen Küche werden so viele Gewürze in solchen Mengen und mit so großer Phantasie verwendet. Ein indisches Menü von der Suppe bis hin zum Dessert und dem typischen Naan-Brot - natürlich selbstgebacken - erwartet Sie! Die Lebensmittelkosten in Höhe von 13,00 EUR sind bereits in der Kursgebühr enthalten.
Bitte Geschirrtücher, Schürze und kleine Behälter für Kostproben mitbringen.

7540 Sushi & Co. **EUR 22,50**

Kerstin Sallet
Freitag, 02.10.15, 17:00 - 21:45 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Wir bereiten Sushi und andere asiatische Snacks für ein Buffet zu. Sushi ist nicht nur roher Fisch, sondern kann ebenso vegetarisch und auch aus gegarten Zutaten hergestellt werden. Es gibt Sushi „all you can eat" und jeder kann 10-20 Stück mit nach Hause nehmen. Die Lebensmittel- und Skriptkosten in Höhe von 11,00 EUR sind bereits in der Kursgebühr enthalten. Bitte Geschirrtücher, Schürze und kleine Behälter für Kostproben mitbringen.

7541 Thailand **EUR 22,00**

Sabine Ederer
Donnerstag, 08.10.15, 17:30 - 21:15 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Exotik pur, ein Hauch Raffinesse und ganz viel Aroma - das ist der Zauber der Thai-Küche. Wir kochen die besten Rezepte wie z.B. Kokossuppe, Saté - Spieße mit Erdnußsoße, selbstgemachte Frühlingsrollen, pfannengerührtes Wok-Gemüse, Garnelen - Curry, Kokospudding und mehr! Die Lebensmittelkosten in Höhe von 13,00 EUR sind bereits in der Kursgebühr enthalten.
Bitte Geschirrtücher, Schürze und kleine Behälter für Kostproben mitbringen.

7542 Exotische Ceylonküche — EUR 22,00

Sabine Ederer
Montag, 19.10.15, 17:30 - 21:15 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Die Insel der Gewürze, des köstlichen Tees, frischer Meeresfrüchte, aromatischer Früchte. Die Küche Sri Lankas zeichnet sich durch viele verschiedene Geschmackserlebnisse aus. Gemeinsam kochen wir verschiedene Currys und lernen die Koch- und Esskultur Sri Lankas kennen. Knusprige Egghoppers, gefüllte Rotis, fruchtiges Lassi und karamelliger Watalapam-Pudding runden den kulinarischen Abend ab. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 13,00 EUR sind bereits in der Kursgebühr enthalten.
Bitte Geschirrtücher, Schürze und kleine Behälter für Kostproben mitbringen.

7543 Thailändische Küche - Basics — EUR 19,00

Kerstin Sallet
Mittwoch, 02.12.15, 17:45 - 21:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Die Küche Thailands ist ein einzigartiger Balanceakt zwischen den unterschiedlichsten Aromen. Sie lernen die vielfältige Küche Thailands mit leckeren Suppen, wie Tom Khaa Gai und Tom Yum Kung, sowie verschiedene Currys mit Fisch und Fleisch kennen. Weiterhin kochen wir Huhn mit Cashew und Satéspießchen. Als krönenden Abschluss gibt es ein leckeres Dessert. Die Lebensmittel- und Skriptkosten in Höhe von 10,00 EUR sind bereits in der Kursgebühr enthalten.
Bitte Geschirrtücher, Schürze und kleine Behälter für Kostproben mitbringen.

7544 Neues aus der Sushi-Küche — EUR 22,50

Kerstin Sallet
Freitag, 22.01.16, 17:00 - 21:45 Uhr
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Neue Sushi-Idee für Kenner und Könner. Sushi, das japanische Nationalgericht erfreut sich auch bei uns großer Beliebtheit. Wir werden heute außergewöhnliche Sushis zubereiten und eine leckere Misosuppe kochen. Die Lebensmittel- und Skriptkosten in Höhe von 11,00 EUR sind bereits in der Kursgebühr enthalten.
Bitte Geschirrtücher, Schürze und kleine Behälter für Kostproben mitbringen.

Bitte für alle Kochkurse Geschirrtücher, Schürze und kleine Behälter für Kostproben mitbringen! In allen Kochkursen fallen Lebensmittelkosten an. Bei kurzfristiger Absage oder Nichterscheinen müssen die anfallenden Lebensmittelkosten in Rechnung gestellt werden.

Das etwas andere
Geschenk…
…ein Gutschein
von der vhs Oberasbach
Rufen Sie uns an, wir informieren Sie gerne. Tel. 09 11 / 96 91 - 148

7545 How to make a Thanksgiving Dinner **EUR 26,00**

Jenny Richardson-Schlötter, Julie Schlötter
Samstag, 21.11.15, 9:30 - 17:00 Uhr
Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, VI E 1 Küche, Schulstr. 2
Would you like to learn how to cook a typical American Thanksgiving Dinner? We will learn to make a turkey with stuffing, corn bread, apple-, pecan- and pumpkin pie to name just part of the menu. You don't have to be a master cook or speak perfect English to come along and join the fun. (Grundkenntnisse in Englisch sind hilfreich, aber hier wird „learning by doing" praktiziert und jeder kommt mit seinen Englischkenntnissen bestimmt zurecht!). Lebensmittelkosten ca. EUR 16,00 im Kurs.
Bitte Geschirrtücher und kleine Behälter zum Einfüllen mitbringen.

Kinder-Kochkurse

siehe Kurse 3301-3311

Die VHS Oberasbach verfügt über ein gestaffeltes, teilnehmerabhängiges Gebührensystem (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen S. 298/299). Es kann sein, dass bei Ihrem Kurs eine erhöhte Gebühr anfällt.

Kultur

Kultur und Gestalten

Ihre Ansprechpartnerin
Kultur & Gestalten
Susann Seidl:
Tel. 0911 / 96 91-167

Inhaltsverzeichnis Kultur und Gestalten

Titel	Kursnummer
Literatur, Vorträge und Lesungen	
Groß, nackt und wie aus Eis – Ein kunst- und kulturgeschichtlicher Vortrag zur Repräsentationsplastik am Nürnberger Reichsparteitagsgelände	8001
Stummfilm mit Stimme: Slapstick Poetry mit Ralph Turnheim	8002
10 Jahre Frankenkrimis - 10 Jahre Paul Flemming	8003
Alte Meister kontra Moderne Kunst - ein kritischer Vergleich	8004
Theater und Schauspiel	
Schnupperkurs Clown für Erwachsene jeden Alters	8005
Zaubern leicht gemacht	8006
Maltechnik und Fotografie	
Acrylmalkurs für Frauen	8101 - 8102
Aquarell mal anders	8103 - 8104
Malen, Malen, Malen	8105
Feder und Tusche - zauberhafte Möglichkeiten der Federzeichnung	8106
Zeichen- und Maltechniken	8107
Perspektivisches Zeichnen	8108
Freihandzeichnen - Die Reiseskizze	8109
Freude am Tangeln	8110 - 8114
Digitale Fotografie	8115 - 8118
Fotospaziergang Hainberg	1303
Digitale Fotos organisieren und bearbeiten	5401
Handwerkliches Gestalten	
Kreativer Fimo-(Dirndl-)Schmuck-Workshop	8201
Vogelhäuschen bemalen	8202
Seifenworkshop	8203
Adventskranz gestalten	8204
Perlenarmband, Perlenanhänger	8205 - 8206
Freundschaftsringe, Wickelringe Silberringe de Luxe, Stapel-, Spiel- und Spitzenringe, Silberclay (Knetsilber)	8207 - 8210
Ketten aus Silberdraht	8211
Drechseln	8212 – 8213
Keramik - Arbeiten mit Ton	8214 – 8219
Mosaiken nach Herzenslust	8220 – 8221
Steinbildhauerei	8222
Textiles Gestalten	
Modekreationen selbst nähen, Nähkurs	8301 - 8302
Klöppeln	8303
Einfilzen von Bioseifen	8304
Patchwork - Schnellschneidetechnik und Schneidetechnik	8305 – 8310

Fortsetzung auf der nächsten Seite...

Die VHS Oberasbach verfügt über ein gestaffeltes, teilnehmerabhängiges Gebührensystem (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen S. 298/299). Es kann sein, dass bei Ihrem Kurs eine erhöhte Gebühr anfällt.

Titel	Kursnummer
Musik und Gesang	
Eine Reise durch die Musikgeschichte	8401
Singen tut gut	8402
Akkordeonspielen für Fortgeschrittene	8403
Gitarrenworkshop für Lehrkräfte und Erzieher	8404
Gitarre II,V, Gitarre Ensemble-Arrangement	8405 - 8407
Gitarre für Jugendliche	3206 - 3208
Blockflöte für Kinder	3205
Klavier für Jugendliche	3209 - 3211
Didgeridoo spielen ohne Noten	8408
Tanz	
Olé Olé - Flamenco & Salsa Workshop:	8501
Tango Argentino	8502 - 8503
American Line & Partner Dance	8504 - 8505
Irischer Stepptanz	8506
Schottischer Abend - Ceilidh	8507
Deutscher Volkstanz	8508
Fränkischer Volkstanz	8509
Lichtmesstanz der Volkshochschule	8510

Literatur, Vorträge und Lesungen

8001 Groß, nackt und wie aus Eis — EUR 5,00

Ein kunst- und kulturgeschichtlicher Vortrag zur Repräsentationsplastik am Nürnberger Reichsparteitagsgelände
Schoko Schmiz
Montag, 12.10.15, 19:30 - 21:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Thema dieses Vortrages ist der „Schmuck" in Form von Skulpturen, die an den Bauten des Reichsparteitagsgeländes stehen sollten. Diesen Arbeiten von nationalsozialistischen Bildhauern, fast ausschließlich in Gips, stelle ich Werke von Käthe Kollwitz, Alberto Giacometti, Ernst Barlach und Henri Laurens gegenüber. Deutlich und sehr gegensätzlich wird das Menschenbild hinter den Werken herausgearbeitet: Wie sieht der Zusammenhang zur NS-Ideologie aus, wie der Bezug zur damaligen Avantgarde? Viele Lichtbilder machen die skulpturale und zeichnerische Erforschung plastisch.

Anmeldung für Vorträge nicht erforderlich – Abendkasse

Das etwas andere
Geschenk…
…ein Gutschein
von der vhs Oberasbach
Rufen Sie uns an, wir informieren Sie gerne. Tel. 09 11 / 96 91 - 148

Ralph Turnheim

Der gebürtige Wiener ist Schauspieler, Regisseur und Autor. Er spielte unter anderem auf Bühnen in Wien, Prag, Frankfurt und war Ensemblemitglied des Hessischen Staatstheaters Wiesbaden. 2005 erfand er die Leinwand-Lyrik, eine spezielle Mischung aus Filmvorführung und Lyrik-Lesung. An diesem kurzweiligen Abend bleibt kein Auge trocken und es darf ausgiebig gelacht werden. „Können Dick und Doof noch lustiger sein als sie es eh schon sind? Ja, sie können.

[...] Der Leinwand-Lyriker spricht seine Texte nicht nur, er erweckt sie zum Leben. Er spricht alle Figuren, imitiert jedes Geräusch lautmalerisch, inszeniert in „Leave em laughing" einen minutenlangen Lachanfall, und das so, als könne man Dick und Doof zweistimmig lachen hören." - *Hohenzollerische Zeitung*

8002 Stummfilm mit Stimme: Slapstick Poetry mit Ralph Turnheim — EUR 10,00

Ralph Turnheim
Mittwoch, 21.10.15, 19:30 - 21:45 Uhr
Stadtbücherei Rathaus Oberasbach

Wer ist der beste aller Stummfilmkomiker? Ist die clevere Artistik Charlie Chaplins besser als die stoische Finesse Buster Keatons? Überstrahlen Sympathie und dramaturgisches Geschick Harold Lloyds alle beiden? Oder ist die charmante Chemie zwischen Stan Laurel und Oliver Hardy sowieso unschlagbar? Slapstick Poetry hilft bei der Entscheidung - nicht! Das Programm vereint prägende, herausragende und teils wenig bekannte Frühwerke der Komik-Ikonen. Jeder Kurzfilm ist einzigartig im Stil, brillant und schlicht unverzichtbar.

8003 10 Jahre Frankenkrimis - 10 Jahre Paul Flemming — EUR 7,50

Jan Beinßen
Mittwoch, 11.11.15,
19:00 - 21:45 Uhr
Stadtbücherei
Rathaus Oberasbach

Seit 10 Jahren ermittelt der sympathische Fotograf und Hobbydetektiv Paul Flemming in den Kriminalromanen von Jan Beinßen in und um Nürnberg. Der Autor lädt Sie zu einem heiteren Streifzug durch 10 spannende Jahre ein, liest Auszüge aus seinen Romanen und erzählt Anekdoten von den Tatortführungen der letzten Jahre bei der VHS Oberasbach.

Jan Beinßen

Jan Beinßen, geb. am 30. Januar 1965 in Stadthagen, ist Journalist. Er kam 1987 als Volontär zu einer Tageszeitung in Stadthagen. Von 1989 bis 1993 arbeitete er als Redakteur in Hameln. 1993 zog es Jan Beinßen nach Nürnberg zur Abendzeitung, erst als Redakteur und zuletzt als Leiter der Lokalredaktion. Seit 2003 ist er im Haupt-beruf für die Flughafen Nürnberg GmbH als Journalist und PR-Fachmann tätig. Jan Beinßen ist verheiratet und hat drei Kinder.

8004 Alte Meister kontra Moderne Kunst - ein kritischer Vergleich EUR 5,00

Dr. Alfred Kröner
Montag, 23.11.15, 19:30 - 21:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Man geht davon aus, dass in jeder geschichtlichen Epoche, sei es Mittelalter oder Neuzeit, das, was man Kunst nennt, verschiedenen Ausdrucksformen geschaffen hat. Gibt es bei aller Verschiedenheit „die Kunst"? Wenn ja, worin besteht sie? Der Vortrag versucht diese Fragen durch eine Gegenüberstellung „Alter Meister" und „Moderner Kunst" anhand einer Reihe von Bildern zu beantworten.

Anmeldung für Vorträge nicht erforderlich – Abendkasse

Theater und Schauspiel

8005 Nie verlerne so zu lachen... EUR 18,00

Susanne Carl
. . . liebt es, ein Lächeln hervorzurufen,
. . . sieht in ihrer Kunst immer die Möglichkeit zu Kommunikation und Verbindung,
. . . ist freischaffende Künstlerin, lebt in Nürnberg, arbeitet überall.

Schnupperkurs Clown für Erwachsene jeden Alters
mit Susanne Carl, Clownin, Rote Nase Clowntheater und Künstlerin Susanne Carl
Freitag, 23.10.15, 18:30 - 21:30 Uhr
Grundschule OAS-Altenberg, Nebengebäude, N 4/N 5, Kirchenweg 47
Die Welt wieder naiv mit den Augen der Kinder sehen, das unvoreingenommene Staunen, ist die Quelle des Spiels mit der roten Nase. Hier gibt es eine Welt fern der rationalen Logik, voller Gefühl. Hier werden Schwächen zu Stärken. Scheitern kann schön sein! Das ist das Potential des Clowns. Dieser Perspektivwechsel öffnet Freiräume für Spielfreude und Lachen.
An diesem Abend werden sie in verschiedene Facetten des Clownspiels eintauchen: Ausdruck und Kommunikation mit dem Körper, nonverbales Spiel, Spontanität und Improvisation, Komik, Lebendigkeit und Spielfreude, unterstützt von Musik in einer sicheren Atmosphäre.
Ob heiter oder ernst, mutig oder schüchtern - Hereinspaziert! Ein Abend zum Ausprobieren für Menschen ohne und mit Theatererfahrung. Bitte Bewegungskleidung, dicke Socken (ev. mit Noppen) und eine Decke mitbringen. Materialgeld 2,00 Euro (für Clownnasen).
Weitere Infos: **www.susanne-carl.de, www.rotenase-clowntheater.de.**

„Freude ist wie ein Strom: Sie fließt ohne Unterlass. Das ist nach meinem Glauben die Botschaft, die der Clown uns zu überbringen versucht..."
(Henry Miller)

Kids on stage!
siehe Kurs 3218

8006 Zaubern leicht gemacht — EUR 39,50

Robert Esser
Donnerstag, 01.10.15, 19:00 - 21:15 Uhr, 5x
Mittelschule Oberasbach, VI E2 Physikraum, Schulstr. 2
Mit einem kleinen Zauberprogramm sind Sie ein gern gesehener Gast auf jeder Party. Die Grundlagen dazu werden in diesem Kurs vermittelt. Dabei gilt Qualität vor Quantität. Es wird besonderer Wert auf die Präsentation gelegt, wobei natürlich die Tricktechnik nicht zu kurz kommt. Der Kursleiter ist professioneller Magier und Direktor der Zauberschule Nürnberg. Auch Zauberinnen sind herzlich willkommen. Materialkosten im Kurs.

Maltechnik und Fotografie

Acrylmalkurs für Frauen — EUR 42,00

8101 Petra Kattendick
Montag, 09.11.15, 19:00 - 21:00 Uhr, 6x
Mittelschule Oberasbach, V E 6 Werkraum, Schulstr. 2

8102 Petra Kattendick
Montag, 18.01.16, 19:00 - 21:00 Uhr, 6x
Mittelschule Oberasbach, V E 6 Werkraum, Schulstr. 2
Acrylfarben, Strukturpasten, Sand, Leim und viele Materialien mehr begleiten uns durch diesen Kurs. Wir erlernen den Umgang mit dem Material, machen uns mit verschiedenen Techniken vertraut. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen. **Bitte mitbringen:** Eigene Acrylfarben, Pinsel, Leinwände. Für Anfänger steht eine große Auswahl an Farben und Leinwänden zur Verfügung, die im Kurs erworben werden können und nach Verbrauch berechnet werden. Bitte alte „Malkleidung“ tragen.

8103 Aquarell mal anders — EUR 78,50

Dr. Ursula Sußner
Montag, 28.09.15, 16:30 - 19:00 Uhr, 10x
Mittelschule Oberasbach, VI 2.6, Schulstr. 2
Ungewöhnliche Maltechniken kombiniert mit dem herkömmlichen Aquarell. Ein Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene, die Neues ausprobieren möchten. Auf der Basis des bekannten Aquarells kombinieren wir verschiedene Maltechniken wie Monotypie und Spachteln und entwickeln so neue Bildideen. Für jedes Semester wird ein Thema für den Kurs festgelegt. Bei Fragen dazu können Sie sich gerne an die Dozentin wenden. Materialkosten ca. 4,00 EUR im Kurs. **Bitte mitbringen:** Skizzenblock, Kreppband, Aquarellfarben, Aquarellpapier Hadernqualität (mind. 300g/m²), Aquarellpinsel, Wasserbehälter, Lappen.

8104 Aquarell mal anders - Malen im Atelier — EUR 88,00

Dr. Ursula Sußner
Mittwoch, 30.09.15, 9:30 - 12:00 Uhr, 10x
Atelier 2mal, Asternstraße 7, 90522 Oberasbach
Ungewöhnliche Maltechniken kombiniert mit dem herkömmlichen Aquarell. Ein Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene, die Neues ausprobieren möchten. Auf der Basis des bekannten Aquarells kombinieren wir verschiedene Maltechniken wie Monotypie und Spachteln und entwickeln so neue Bildideen. Für jedes Semester wird ein Thema für den Kurs festgelegt. Bei Fragen dazu können Sie sich gerne an die Dozentin wenden. Materialkosten ca. 4,00 EUR im Kurs. **Bitte mitbringen:** Skizzenblock, Kreppband, Aquarellfarben, Aquarellpapier Hadernqualität (mind. 300g/m²), Aquarellpinsel, Wasserbehälter, Lappen.

8105 Malen, malen, malen — EUR 79,00

Für Anfänger und Fortgeschrittene
Günther Spath
Dienstag, 29.09.15, 19:00 - 21:15 Uhr, 10x
Mittelschule Oberasbach, V E 6 Werkraum, Schulstr. 2
Kunst soll Freude machen. Unter diesem Motto wollen wir uns mit der Malerei beschäftigen. Ziel des Kurses ist es, dass Sie sich beim Malen entfalten und entwickeln, sich neu erleben und auftanken können. Individuelle Beratung und Förderung für alle, die den eigenen kreativen Weg finden möchten. Alle Teilnehmer können neue künstlerische Impulse suchen und ihre Fähigkeiten und Techniken vertiefen.
Gestaltungsbeispiele unter: **www.guenther-spath.jimdo.com**
Bitte mitbringen: Malgrund, Aquarell-, evtl. Gouache-, Acrylfarben, Stifte, Kreiden, Pinsel und diverse andere Malutensilien. Ich berate Sie gerne zu Beginn des Kurses bei der Materialauswahl.

8106 Feder und Tusche - Zauberhafte Möglichkeiten der Federzeichnung — EUR 48,00

Robert Baloiu
Donnerstag, 15.10.15, 18:30 - 20:00 Uhr, 8x
Pestalozzi-Grundschule Oberasbach, III 1.6 Textilraum, Schulstr.2
Schritt für Schritt, von der Skizze bis zum fertigen Bild. Anhand verschiedener Techniken machen Sie sich mit den kreativen Möglichkeiten der Federzeichnung vertraut: Umgang mit verschiedenen Federarten, besondere Effekte, Schraffieren, Kontraste, Licht und Schatten. Für Teilnehmer mit oder ohne Vorkenntnisse geeignet.
Bitte mitbringen: Bleistifte, Tusche (Zeichentusche schwarz oder sepia), verschiedene Zeichenfedern, Federhalter, Zeichenblock A4 oder A3 (Papiere mit glatter Oberfläche). Zeichenfeder, Federhalter und Tusche können auch beim Dozenten ausgeliehen werden.

8107 Zeichen- und Maltechniken — EUR 34,50

Schnupperkurs am Wochenende für Anfänger und Fortgeschrittene
Robert Baloiu
Freitag, 15.01.16, 18:30 - 21:00 Uhr
Samstag, 16.01.16, 10:30 - 16:30 Uhr
Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach,
VI 2.6, Schulstr. 2
Im Mittelpunkt wird die Vermittlung einer breiten Palette an Ausdrucksmöglichkeiten stehen. Sie erfahren, wo Ihre persönlichen Vorlieben und Stärken liegen. Bleistift, Farbstift, Kohle, Grafit, Pastellstifte und Kreiden sowie Tusche werden Ihre Begleiter während der zwei Tage sein. Alle Materialien und verschiedene Papiere werden zur Verfügung gestellt.
Bitte mitbringen: Eine Mappe (DIN A3) zur Auf-bewahrung der entstandenen Arbeiten. Materialkosten 5,00 EUR bis 10,00 EUR im Kurs.

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt. Nur Absagen werden mitgeteilt.

8108 Perspektivisches Zeichnen - Tiefe auf dem Blatt **EUR 18,00**

Auch für Schüler und Jugendliche geeignet
Andreas Kölblinger
Freitag, 13.11.15,
18:30 - 20:00 Uhr, 3x
Mittelschule Oberasbach,
IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
Im Kurs „Perspektivisches Zeichnen" möchte ich Ihnen zeigen, wie man mit einfachen Mitteln auf einem zweidimensionalen Blatt dreidimensionale Körper darstellen kann. Ich werde Ihnen die klassischen Parallelperspektiven, die Zwei-Fluchtpunktperspektive und die Zentralperspektive zeigen. Außerdem werden wir uns durch Freihandzeichnungen mit den Themen Horizont und Tiefenteilung auseinandersetzen. Wir werden an den drei Terminen auch kleine Exkursionen unternehmen, bei denen vor Ort gezeichnet wird. **Bitte mitbringen:** verschiedene Stifte, Bleistifte in verschiedenen Härtegraden und Filzer, Skizzenbuch oder Skizzenblock, Lineal und Geodreieck. Dieser Kurs ist auch für Schüler und Jugendliche geeignet, die das Thema Perspektive in der Schule behandeln oder sich dafür interessieren.

8109 Freihandzeichen - Die Reiseskizze **EUR 18,00**

Andreas Kölblinger
Donnerstag, 14.01.16,
19:30 - 21:00 Uhr, 3x
Mittelschule Oberasbach,
IV E 3, Schulstr. 2
Die Reiseskizze war vor der Erfindung des Fotoapparats die einzige Möglichkeit Eindrücke, die man auf einer Reise hatte bildlich einzufangen. Ich möchte Ihnen zeigen, wie man diese schöne Methode Erinnerungen zu sammeln, noch heute mit wenig Zeitaufwand anwenden kann. Ziel ist einen Ort, ein Gebäude oder Menschen zu betrachten und mit kleinen Skizzen, die nicht perfekt sein müssen, zu studieren. Das Ergebnis ist eine Reihe von Zeichnungen, die Sie ganz individuell an das Erlebte erinnern. Wir werden an den drei Terminen auch kleine Exkursionen unternehmen, bei denen vor Ort gezeichnet wird. **Mitzubringen sind:** verschiedene Stifte, Bleistifte in verschiedenen Härtegraden und Filzer, Skizzenbuch oder Skizzenblock.

Die VHS-Programme liegen in Oberasbach an folgenden Orten aus: siehe Seite 300!

Die VHS Oberasbach verfügt über ein gestaffeltes, teilnehmerabhängiges Gebührensystem (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen S. 298/299). Es kann sein, dass bei Ihrem Kurs eine erhöhte Gebühr anfällt.

NEU

8110 Freude am Tangeln — EUR 36,00

Für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren
Renate Lang-Leupold
Samstag, 10.10.15, 10:30 - 12:00 Uhr, 6x / Rückeingang Pestalozzistraße
am 25.11.15 kein Kurs
Mittelschule Oberasbach, V 1.1 Textilzimmer, Schulstr. 2
Tangeln bezeichnet das Zeichnen dekorativer Muster, die immer wieder neu miteinander kombiniert werden können. Es ist eine wunderbar entspannende Methode sich in absichtsloser Absicht einem Muster zu nähern, es sich anzueignen und es für die eigenen Gestaltungswünsche einzusetzen. In diesem Anfängerkurs für Erwachsene arbeiten wir mit einfachen Mustern. Der Kurs ist geeignet für alle, die schreiben können und sich mit Neugier Neuem nähern wollen. Die anfallenden Materialkosten in Höhe von 6,00 Euro beinhalten ausreichend Papier, Anwendung verschiedenster Fineliner und Farbstifte, ein DIN A4-Heft und spezielle Tangel-Karten.

8111 Freude am Tangeln - Punkt, Punkt, Komma, Strich — EUR 11,50

Für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren
Renate Lang-Leupold

NEU

Samstag, 26.09.15, 14:00 - 17:15 Uhr / Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, V 1.1 Textilzimmer, Schulstr. 2
Tangeln - die neue Freizeitbeschäftigung für alle, die Spaß am Kritzeln haben. Durch das Aneignen eines Musters (ein Tangle) schulen Sie Ihre Konzentration auf eine Sache. Ruhe und Gelassenheit können sich einstellen, wenn Sie den Flow der meditativen Kreativität erleben. Jede Kurseinheit kombinieren wir mit Körper-, Augen- und Atemübungen. Materialkosten: pro Nachmittag 3 Euro, für Papier, verschiedene Fineliner und Farben, die Sie anwenden und am Abend eine gestaltete Tangelkarte mit nach Hause nehmen.

8112 Freude am Tangeln - Kränze, Zöpfe und fallende Blätter — EUR 11,50

Für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren
Renate Lang-Leupold

NEU

Samstag, 17.10.15, 14:00 - 17:15 Uhr
am Wochenende: Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, V 1.1 Textilzimmer, Schulstr. 2
Tangeln - die neue Freizeitbeschäftigung für alle, die Spaß am Kritzeln haben. Durch das Aneignen eines Musters (ein Tangle) schulen Sie Ihre Konzentration auf eine Sache. Ruhe und Gelassenheit können sich einstellen, wenn Sie den Flow der meditativen Kreativität erleben. Jede Kurseinheit kombinieren wir mit Körper-, Augen- und Atemübungen. Materialkosten: pro Nachmittag 3 Euro, für Papier, verschiedene Fineliner und Farben, die Sie anwenden und am Abend eine gestaltete Tangelkarte mit nach Hause nehmen.

8113 Freude am Tangeln - Sterne und Sterntaler — EUR 11,50

Für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren
Renate Lang-Leupold
Samstag, 14.11.15, 14:00 - 17:15 Uhr
am Wochenende: Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach,
V 1.1 Textilzimmer, Schulstr. 2

Tangeln - die neue Freizeitbeschäftigung für alle, die Spaß am Kritzeln haben. Durch das Aneignen eines Musters (ein Tangle) schulen Sie Ihre Konzentration auf eine Sache. Ruhe und Gelassenheit können sich einstellen, wenn Sie den Flow der meditativen Kreativität erleben. Jede Kurseinheit kombinieren wir mit Körper-, Augen- und Atemübungen. Materialkosten: pro Nachmittag 3 Euro, für Papier, verschiedene Fineliner und Farben, die Sie anwenden und am Abend eine gestaltete Tangelkarte mit nach Hause nehmen.

8114 Scrapbooking mit Tangles — EUR 15,00

Für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren
Renate Lang-Leupold
Samstag, 12.12.15, 14:30 - 18:45 Uhr
am Wochenende:
Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach,
V 1.1 Textilzimmer, Schulstr. 2

Sie gestalten eine Sammelmappe bzw. ein Album für einen besonderen Anlass oder eine besondere Erinnerung. Ein Scrapbook fängt durch die außergewöhnliche Gestaltung eine Stimmung ein, die zum jeweiligen Thema passt. Mit Hilfe von Tangeln (filigran verschlungene Muster/Ornamente) geben Sie den Fotos in Ihrem Album einen passenden Rahmen. Bitte mitbringen: ein Album oder eine Mappe in gewünschter Größe (einfache Alben können im Kurs erworben werden), persönlichen Fotos, Fundstücke, Bänder, Schleifen, sowie Fineliner, Bleistift, Cutter, Unterlage, Schere, Lineal, Kleber, Aufkleber, Geschenkpapier etc. und Erfrischung und Pausenverpflegung.

8115 Digitale Fotografie I - „Herbststimmung“ Natur- und Landschaftsfotografie — EUR 40,00

für Anfänger und Fortgeschrittene
Exkursion / Workshop
Harald Jantschke
Freitag, 02.10.15, 19:30 - 21:00 Uhr, Vorbesprechung
Samstag, 03.10.15, 8:30 - 18:30 Uhr, Exkursion
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2

In diesem Kurs lernen sie, vorwiegend praktisch, das Arbeiten in der freien Natur.
Kursinhalt: Raumauffassung, Motivsuche, richtige Objektivwahl, Schärfentiefe, Ausschnitt, Arbeiten im Tele- und Makrobereich. Am Freitag Vorbesprechung und Theorie, am Samstag Exkursion mit Bayernticket oder eigenständig mit PKW in die Fränkische Schweiz oder Hersbrucker Schweiz.
Treffpunkt am Samstag, 02. Oktober 2015 um 8:30 Uhr am Fürther Hauptbahnhof (Haupteingang). Bei schlechtem Wetter verschiebt sich der Samstagtermin automatisch um 1 Woche auf den Samstag 10.10.15 oder nach Absprache!

Fortsetzung auf der nächsten Seite...

Bei Fragen bitte unter **info@hm-productions.de** melden: Betreff: **VHS**
Bitte mitbringen: Kamera (wenn möglich Spiegelreflex/ DSLR) mit Bedienungsanleitung, Fernauslöser für die Kamera, evtl. Objektiv für den Telebereich, Kamerastativ (kann für 2 - 3 Kursteilnehmer, gestellt werden), warme und praktische Kleidung für Außenaufnahmen, Regenschirm oder Regenschutz für den Fotoapparat.

8116 Digitale Fotografie II - Einführung in die Digitale Fotografie EUR 30,00

Nur für Anfänger
Harald Jantschke
Samstag, 17.10.15, 9:00 - 17:00 Uhr / Rückeingang Pestalozzistraße
Mittagspause von 12.00-13.00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Sie haben sich vor kurzem einen digitalen Fotoapparat zugelegt, ein paar Fotos gemacht und stehen ganz am Anfang, da sind sie in diesem Kurs richtig! Dieser Kurs richtet sich ganz nach den Bedürfnissen von Anfängern und hilft ihnen bei den ersten Schritten im Bereich Digitale Fotografie. In diesem Kurs werden sie die Theorie und Praxis, elementare Grundlagen, wie Bildaufbau, Zeit und Blende, Farbeinstellungen und anderes kennenlernen. Wir nehmen uns Zeit, damit sie ihre Kamera besser verstehen. Bitte bringen sie ihren Fotoapparat und die Bedienungsanleitung mit.

8117 Digitale Fotografie III - Gestaltungspraxis - Portrait & Menschen (Faces & People) EUR 50,00

Für Anfänger und Fortgeschrittene
Harald Jantschke
Samstag, 14.11.15, 9:00 - 16:00 Uhr
Samstag, 21.11.15, 9:00 - 16:00 Uhr
am Wochenende: Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
Haben sie sich schon einmal auf einem Foto entdeckt und sind erschrocken? Waren sie und ihre Bekannten vorteilhaft abgebildet? Ausdrucksstarke Aufnahmen von Gesichtern und Personen müssen nicht teuer sein, mit wenig selbst zusammengesammelten Lampen (kein Profiequipment) und Kompaktblitzgerät lernen wir Menschen gut und vorteilhaft ins Bild zu setzen. Sowohl bei Porträt, als auch Ganzkörperaufnahmen. Hierbei spielen Bildkomposition, Lichtgestaltung und die Kenntnis der psychologischen Wirkung eines Fotos eine große Rolle. Wie mache ich ein Foto auf dem ich zwanzig Jahre jünger oder zehn Jahre älter aussehe? Wie kann ich eine Person interessant abbilden?
Bitte mitbringen: Einen digitalen Fotoapparat (idealerweise Spiegelreflex/DSLR). Eine Auswahl von 10 eigenen Fotografien per upload (Zugangsdaten bitte über **info@hm-productions.de**, Betreff: **„VHS Porträt“** anfordern) Kostenbeitrag für ein Fotomodell im Kurs: 5,00 Euro bis 8,00 Euro (je nach Teilnehmerzahl) pro Person.

8118 Digitale Fotografie IV - Abendstimmung & Nachtaufnahmen EUR 40,00

Für Anfänger und Fortgeschrittene
Exkursion / Workshop
Harald Jantschke
Freitag, 22.01.16, 19:30 - 21:00 Uhr, Vorbesprechung
Samstag, 23.01.16, 17:00 - 22:30 Uhr, Exkursion
Mittelschule Oberasbach, IV E 1 Musikzimmer, Schulstr. 2
In diesem Kurs wollen wir an die Grenzen der Digitalen Fotografie gehen und uns die Grundregeln für die Dämmerungs- und Nachtfotografie erarbeiten. Wie reize ich die technischen Möglichkeiten meiner Spiegelreflexkamera geschickt aus, um selbst bei wenig Licht noch gute Ergebnisse zu erzielen? Kursinhalt: Abend- bzw. Nachtaufnahmen, selbstleuchtende Motive, Langzeitbelichtung, Panorama, Arbeit mit dem Stativ und dem Fernauslöser. Am Freitag Vorbesprechung und Theorie, am Samstag Exkursion auf die Nürnberger Burg und in die Altstadt/Plärrer.

Fortsetzung auf der nächsten Seite...

Fortsetzung von Kurs 8118 (Digitale Fotografie IV):

Bitte mitbringen: Kamera (wenn möglich Spiegelreflex/ DSLR) mit Bedienungsanleitung, Fernauslöser für die Kamera, evtl. Objektiv für den Telebereich, Kamerastativ (kann für 2- 3 Kursteilnehmer, gestellt werden), warme und praktische Kleidung für Außenaufnahmen, Regenschirm oder Regenschutz für den Fotoapparat.
Bei Fragen bitte unter **info@hm-productions.de** melden: Betreff: **VHS**

Fotospaziergang Hainberg, Natur und Landschaft

siehe Kurs 1303

Digitale Fotos organisieren und bearbeiten

siehe Kurs 5401

Handwerkliches Gestalten

8201 Kreativer Fimo-(Dirndl-)Schmuck-Workshop für Erwachsene — NEU — EUR 10,50

Tina Krautz
Samstag, 19.09.15, 14:30 - 17:30 Uhr
Grundschule OAS-Altenberg, UG Werkraum, Kirchenweg 47
Aus der Modelliermasse FIMO werden einzigartige Schmuckstücke (Ketten, Ohrringe, Armbänder), Handy- oder Schlüsselanhänger gefertigt. Ganz besonders beliebt sind – passend zum Dirndl – selbstgestaltete Lebkuchenherzen und Brezelohrringe (evtl. Dirndl mitbringen). Die Schmuckstücke benötigen eine halbe Stunde Aushärtezeit im Backofen. Währenddessen können passende Ketten und Bänder ausgesucht und Ohrstecker vorbereitet werden. Die Kursleiterin unterstützt Sie gerne mit Anregungen und Tipps und bietet Ihnen Hilfe an beim Modellieren von kinderleichten bis anspruchsvollen Schmuckstücken. Musterbeispiele und Bücher zur Ideenanregung werden von der Kursleiterin mitgebracht.
Materialkosten: ca. 5,00 EUR - je nach Anzahl und Größe der Schmuckstücke.

8202 Vogelhäuschen bemalen — EUR 15,00

Anja Schönekeß
Samstag, 17.10.15, 10:00 - 14:00 Uhr
am Wochenende: Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach,
V E 5 Technikraum, Schulstr. 2
Möchten Sie Ihren Garten mit einem individuell bemalten Vogelhäuschen verschönern? Oder suchen Sie ein originelles und zugleich nützliches Geschenk für einen Gartenliebhaber? In diesem Kurs malen wir gemeinsam Vogelhäuschen an. Auch ohne Vorkenntnisse können Sie Ihre eigenen Vorstellungen umsetzen. Abmalen ist erlaubt! Ich zeige Ihnen, wie Sie mit einfachen Tricks (Schablonen etc.) Ihre Vogelvilla professionell gestalten.

Fortsetzung auf der nächsten Seite...

Pinsel und Acrylfarben können gern mitgebracht werden. Für Anfänger/innen wird das Material gestellt. Unbehandelte, handgefertigte Vogelhäuser mit Futterplatz, Unterschlupf und Nistkasten können im Kurs erworben werden. Ein Vogelhaus mit einer Gesamthöhe von 74 cm kostet 30,00 Euro, kleinere Vogelhäuser gibt es für 20,00 Euro bzw. 25,00 Euro.
Materialkosten: pauschal 5,00 Euro je Teilnehmer.

8203 Selbstgemachte Seife - eine tolle Geschenkidee zu Weihnachten — EUR 15,00

Anja Schönekeß
Samstag, 14.11.15, 10:00 - 14:00 Uhr
am Wochenende: Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, VI E 4 Mittagsbetreuung, Schulstr. 2
Selbermachen liegt im Trend. Selbstgemachte Seife ist hierfür ein tolles Beispiel. Es gibt unendlich viele Möglichkeiten der Gestaltung: Ob mit Rosenöl für die Mutter oder mit Bergamotte- oder Patschouliöl für den Vater. Die selbstgemachte Seife kann mit Kaffee, Honig oder Milch veredelt werden, mit Lavendelblüten, Rosenblättern, getrockneten Nelken oder Zitrusscheiben verschönert und mit Rote Beete & Co. eingefärbt werden. Man weiß hinterher genau, welche Inhaltsstoffe in der Seife enthalten oder eben auch nicht enthalten sind. Aber nicht zuletzt hat man das befriedigende und stolze Gefühl, etwas mit den eigenen Händen erschaffen zu haben. Außerdem ist selbstgemachte Seife eine tolle und außergewöhnliche Geschenkidee, die noch dazu gesund und praktisch ist. Verschenken Sie auch gern Selbstgemachtes zu Weihnachten? Wie wäre es in diesem Jahr mit einer selbstgemachten Lebkuchenseife? In diesem Kurs zeige ich Ihnen, wie man aus pflanzlichen Ölen, Natronlauge, ätherischen Ölen und feinen Kräutern und getrockneten Blüten pflegende und duftende Seifen „zaubern“ kann! Wir lassen die uralte Tradition der Seifensiederei wieder aufleben. Sie lernen die Grundkenntnisse der Seifenherstellung im traditionellen Kaltrührverfahren kennen und stellen Ihre persönliche Lieblingsseife her. Nach dem Kurs können Sie Ihre selbstgemachte Naturseife sofort mit nach Hause nehmen und nach einer Reifezeit von 4 bis 6 Wochen entweder selbst benutzen oder verschenken. In 4 Stunden werden alle Zutaten und der Herstellungsprozess erklärt. Gemeinsam entwickeln wir ein Rezept und fertigen die Seife in dieser Zeit an. Sie lernen, wie Seife hergestellt wird, können es selbst ausprobieren und bekommen ein Skript mit, in dem die Herstellung Schritt für Schritt erklärt wird. Bitte bringen Sie mit: Experimentierfreude, Formen für die Seifen (Kunststoffbehälter in Größe eines 1 kg Eisbechers oder Silikonbackformen), eine kleine Decke zum Verpackung der Seifenstücke für den Heimtransport, eine Schutzbrille und Gummihandschuhe.
Materialkosten: 8,00 Euro im Kurs.

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt. Nur Absagen werden mitgeteilt.

8204 Kreativ und dekorativ: Der Adventskranz als Hingucker EUR 9,00

Schoko Schmiz
Samstag, 28.11.15, 14:00 - 16:30 Uhr
am Wochenende: Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, V E 6 Werkraum, Schulstr. 2

NEU

Naturmaterial aus dem Wald steht zur Verfügung, außerdem Papier zum Sterne-Ausschneiden, eine Klebepistole, ein Kranzrohling kann einfach aus Zeitungspapier und Draht hergestellt werden. Dann geht´s richtig ans Werkeln: die Äste, Blätter, Moos und Beeren genüsslich anordnen, bis ein schönes, sicher sehr individuelles Werkstück entstanden ist. Nun fehlt noch der Schmuck: bringen Sie Ihre Lieblingskugeln, Engel, Kerzen und Sterne mit oder schneiden Sie Himmelskörper aus hellem Papier aus. Schmücken sie mit Wonne, mitgebrachte Beleuchtung inklusive, tragen Sie ihr Werk nach Hause und geben Sie ihm einen Ehrenplatz. Materialkosten 3,00 EUR im Kurs.

8205 Perlenarmband „Ein Hauch von Spitze“ EUR 10,50

Frauke Gugat
Samstag, 17.10.15, 10:00 - 13:00 Uhr
am Wochenende:
Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach,
V 1.1 Textilzimmer, Schulstr. 2

Individuell und selbst gemacht. In der sogenannten Netztechnik fädeln Sie ein zartes Armband, das angenehm und leicht am Handgelenk liegt. Das Armband wirkt je nach Ihrer Farbwahl alltagstauglich oder festlich. Modelle können auf der Internetseite der Kursleiterin **www.fuerther-perlenkunst.blogspot.de** besichtigt werden.
Das Material kann im Kurs erworben werden und wird nach Verbrauch abgerechnet.

8206 Perlenanhänger mit Swarovski-Stein EUR 10,50

Frauke Gugat
Samstag, 28.11.15, 10:00 - 13:00 Uhr
am Wochenende:
Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach,
V 1.1 Textilzimmer, Schulstr. 2

Ein Swarovski-Stein zieht schon wegen seines Funkelns die Blicke auf sich. Noch schöner wird er durch eine interessante Einfassung. Im Kurs wird zunächst eine der wichtigsten Grundtechniken des Perlenfädelns gezeigt, der sogenannte Right Angle Weave. Diese Basis kann auf vielfache Weise zu eleganten und immer wieder neuen Schmuckstücken weiter verarbeitet werden. Im Kurs können Sie aus zwei Varianten auswählen. Modelle können auf der Internetseite der Kursleiterin **www.fuerther-perlenkunst.blogspot.de** besichtigt werden. Das Material kann im Kurs erworben werden und wird nach Verbrauch abgerechnet.

Die VHS Oberasbach verfügt über ein gestaffeltes, teilnehmerabhängiges Gebührensystem (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen S. 298/299). Es kann sein, dass bei Ihrem Kurs eine erhöhte Gebühr anfällt.

8207 Silberringe „de Luxe“ EUR 17,50

Renate Brandel-Motzel
Samstag, 21.11.15, 14:00 - 17:30 Uhr
am Wochenende: Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, V E 5 Technikraum, Schulstr. 2
Gestalten Sie Ihren individuellen Silberring, verziert mit echten oder synthetischen Edelsteinen, in vielen verschiedenen Farben vorrätig und/oder dezenten bis opulenten silbernen Ornamenten. Keine Vorkenntnisse nötig. Falls die Zeit noch reicht, sind auch passende Ohrstecker oder Anhänger möglich. Materialkosten (10,00 EUR bis ca. 60,00 EUR) direkt im Kurs. (Materialpreise vorbehaltlich Preisstabilität bei Silber).

8208 Freundschaftsringe und Wickelringe aus Silber EUR 12,00

Trendy Silberringe für Sie und Ihn
Renate Brandel-Motzel
Samstag, 19.12.15, 10:00 - 13:00 Uhr
am Wochenende: Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, V E 5 Technikraum, Schulstr. 2
Sie fertigen einen Freundschaftsring, einen an allen Stellen gleich breiten Ring ohne Stein, eventuell auch mehrere, oder einen aus silbernem Draht oder Bandmaterial gewickelten „Wickelring“ aus echtem Silber 925 Sterling, passend für Ihre eigene Fingergröße oder die eines lieben Freundes. Sie arbeiten handwerklich mit den Werkzeugen und Techniken eines Goldschmiedes. Die Freundschaftsringe können individuell verziert oder mit Hammerschlag-Oberflächenstruktur versehen werden. Erfahrene Teilnehmer haben die Möglichkeit einen Ring aus „Mokume-Gane-Material“ anzufertigen. **Materialkosten:** Freundschaftsringe (6,00 EUR bis 26,00 EUR), Wickelringe (24,00 EUR bis 33,00 EUR) direkt im Kurs. (Materialpreise vorbehaltlich Preisstabilität bei Silber).

8209 Stapel-, Spiel- und Spitzenringe aus Silber EUR 17,50

Renate Brandel-Motzel
Samstag, 19.12.15, 14:00 - 17:30 Uhr
am Wochenende: Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, V E 5 Technikraum, Schulstr. 2
Das ist der neue Trend: Tragen Sie drei oder mehrere schmale Ringe mit unterschiedlicher Oberflächenoptik „gestapelt“ an einem Finger, oder weitere passende Ringe an den vorderen Fingergliedern. Dauerbrenner dagegen sind Spielringe, bei denen sich ein schmaler Ring locker sitzend auf einem breiteren Ring drehen lässt. Fein wie der Schmuck von Feen und Elfen sind die Ringe aus zartem Galerieband in durchbrochener filigraner Spitzenoptik.
Materialkosten: Stapelringe ca. 6,00 Euro bis 12,00 Euro, Spielringe ab 30,00 Euro und Spitzenringe ca. 7,00 Euro bis 21,00 Euro. (Materialpreise vorbehaltlich Preisstabilität bei Silber).

Silberschmuck für Hals und Finger

Für Kinder ab 10 Jahren und interessierte Erwachsene
siehe Kurs 3411

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt. Nur Absagen werden mitgeteilt.

Renate Brandel-Motzel

Ich bin Goldschmiedemeisterin und zertifizierte Art-Clay Senior-Instruktorin und leite seit 1988 Goldschmiedekurse. Es ist meine Leidenschaft, schönen kunsthandwerklichen Silberschmuck – in Zeiten der uniformen Massenfertigung – durch Ermunterung und Unterstützung beim Selbermachen für jeden zugänglich zu machen.

NEU

8210 Silberclay - Art Clay - Knetsilber **EUR 33,00**

Einzigartige Schmuckstücke aus reinem Silber wie aus Ton gestalten
Renate Brandel-Motzel
Samstag, 16.01.16, 10:00 - 17:00 Uhr
am Wochenende: Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, IV E 3, Schulstr. 2

Mit Artclay, Silberclay, Formsilber, PMC lernen Sie einen Werkstoff aus feinsten Silberpartikeln kennen, gebunden in einem organischen Bindemittel. Das Besondere daran: Artclay lässt sich etwa wie feiner Ton bearbeiten, aufbauen, strukturieren oder sogar wie Sahne spritzen. Mit einer schlickerartigen Paste können auch geäderte Blätter abgeformt werden. Durch Brennen verfestigt sich die Masse zu solidem, praktisch reinem Silber, wobei auch feinste Strukturen erhalten bleiben. Die Stücke können, falls gewünscht, mit konventionellen Goldschmiedetechniken verfeinern oder mit ausgewählten Edelsteinen bestückt werden. Dem kreativen Schmuckliebhaber eröffnen sich völlig neue Möglichkeiten der freien individuellen Gestaltung. Die Materialkosten nach Verbrauch (ca. 36,00 Euro für ein Schmuckstück) zzgl. einer Werkzeug- und Brennpauschale von 5,00 Euro sind direkt bei der Kursleiterin zu entrichten.

Bitte mitbringen, falls vorhanden:
1 Prospekthülle, glattes Schneidbrettchen, 1 kleines Schraubglas, feine Pinsel, alle Arten von feinem Modellierwerkzeug (auch Stricknadeln), feine Messerchen, Blätter mit schöner Struktur.

Das etwas andere
Geschenk…
…ein Gutschein
von der vhs Oberasbach
Rufen Sie uns an, wir informieren Sie gerne. Tel. 09 11 / 96 91 - 148

Rita Faupel-Linneweh

Schon als Kind stand für mich fest, dass ich in meinem späteren Leben als Goldschmiedin arbeiten möchte. Deshalb habe ich mich 1988 für eine Lehre zur Goldschmiedin entschieden. Während der letzten 25 Jahre habe ich in verschiedenen Werkstätten gearbeitet, mich 2011 selbstständig gemacht und 2014 mein Schmuckatelier „Geschmeidiges" in der Waagstraße 3 in der Fürther Altstadt eröffnet.
Bei meinen Kreationen begegnen Edelmetalle, wertvolle Steine und Perlen ganz alltäglichen Dingen wie Treibholz aus dem Urlaub und Kieselsteine. Auch alter Familienschmuck, der aus der Mode gekommen ist, wird umgestaltet und dadurch zu einem unverwechselbaren Einzelstück in zeitlosem und originellem Design mit ausgesuchten Materialien. Außerdem biete ich auch individuelle Sonderanfertigungen, Umarbeitungen, Unikatschmuck, Trauringe, Reparaturen und Kettenstrick-Kurse an.

8211 Gestrickte Ketten aus Silberdraht — EUR 40,00

Rita Faupel-Linneweh
Mittwoch, 11.11.15, 18:30 - 20:30 Uhr
Mittwoch, 25.11.15, 18:30 - 20:30 Uhr
Schmuckatelier „Geschmeidiges",
Waagstr. 3, 90762 Fürth

NEU

Der Kurs besteht aus zwei Einheiten: Am ersten Abend werden die verschiedenen Gestaltungsmöglichkeiten und die zu erwartenden Kosten besprochen. Die Kursteilnehmer erlernen die Maschenfolge und beginnen den Strickschlauch zu stricken - in fröhlicher Runde - Reihe um Reihe. Anschließend nehmen die Teilnehmer eine Silberdrahtspule gegen Kaution mit nach Hause und haben zwei Wochen Zeit, die nötige Länge zu stricken. Bei Fragen und Problemen steht die Dozentin den Kursteilnehmern auch während dieser Zeit, zu den Atelieröffnungszeiten, gerne zur Verfügung. Beim zweiten Treffen werden die Strickschläuche gemeinsam gerichtet, gestreckt, gezogen und eine Seele eingezogen. Durch das Anbringen von Endkappen und Verschlüsse werden dann die „Gestrickten Ketten" fertig gestellt. **Materialkosten:** 935Silberdraht, Silber-Verschlüsse und Endkappen werden direkt mit der Dozentin abgerechnet und belaufen sich von ca. 75,00 Euro bis 150,00 Euro. Kleingruppe mit 3 bis 6 Teilnehmern.

8212 Drechseln - Schnupperkurs I — EUR 21,00

Für Erwachsene und Kinder/
Jugendliche ab 10 Jahren
Erich Spreng
Samstag, 12.12.15, 10:00 - 12:00 Uhr
am Wochenende: Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach,
V E 5 Technikraum, Schulstr. 2

Ein schönes Hobby für alle, die gerne mit Holz gestalten. Sie erhalten eine Einführung in den Umgang mit Maschinen, Werkzeugen und Hölzern. Danach haben Sie die Möglichkeit einmal selbst an einer kleinen Drechselbank zu arbeiten und eigene Werkstücke herzustellen. Dabei können Sie ein einzigartiges Handwerk erleben und dies gleichzeitig in die Praxis umzusetzen. Sie drechseln einfache Werkstücke (Salz- und Pfefferstreuer, Kerzenständer o.a.) auf den Drechselbänken (Modellbaumaschinen). Die anfallenden Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

8213 Drechseln - Schnupperkurs II — EUR 21,00

Für Erwachsene und Kinder/
Jugendliche ab 10 Jahren
Erich Spreng
Samstag, 12.12.15, 13:00 - 15:00 Uhr
am Wochenende: Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach,
V E 5 Technikraum, Schulstr. 2
Dieser Drechselkurs baut auf dem ersten Teil Drechseln auf. Das Gewicht bei diesem Kurs wird auf filigranes Drechseln gelegt, sowie das Drechseln eines Werkstückes mittels Vorlage. Jeder Teilnehmer drechselt einen Schlüsselanhänger aus Buchenholz und seinen eigenen Drehkugelschreiber aus verschiedenen Hölzern (z.B. Zwetschge, Kirsche, Buche oder Essigbaum). Die anfallenden Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Keramik - Arbeiten mit Ton

Töpfern für Anfänger und Fortgeschrittene

8214 **Barbara Becker** — **EUR 78,50**
Montag, 28.09.15, 18:30 - 21:00 Uhr, 10x
Pestalozzi-Grundschule Oberasbach, II E 1 Werkraum, Schulstr.2

8215 **Barbara Becker** — **EUR 86,50**
Montag, 15.02.16, 18:30 - 21:00 Uhr, 11x
Pestalozzi-Grundschule Oberasbach, II E 1 Werkraum, Schulstr.2

8216 **Barbara Becker** — **EUR 78,50**
Mittwoch, 30.09.15, 18:30 - 21:00 Uhr, 10x
Pestalozzi-Grundschule Oberasbach, II E 1 Werkraum, Schulstr.2

8217 **Barbara Becker** — **EUR 86,50**
Mittwoch, 17.02.16, 18:30 - 21:00 Uhr, 11x
Pestalozzi-Grundschule Oberasbach, II E 1 Werkraum, Schulstr.2
Nach dem Erlernen der Grundlagen im Töpfern (Ton und Glasur) entstehen hier eigene, ganz persönliche Werke: Geschenke oder Nützliches für Haus und Garten. Verschiedene Tonsorten, bleifreie Glasuren, Engoben, ebenso wie Töpfermaterial und Bücher stehen zur Verfügung. Kommen Sie in eine frohe, kreative Runde, in der Sie sich bald wohl fühlen. Materialkosten anteilig im Kurs.

Keramik-Werkstück — EUR 33,50

Wochenend-Workshop

8218 **Barbara Becker**
Freitag, 22.01.16 / Samstag, 23.01.16, 14:00 - 18:00 Uhr
Freitag, 19.02.16, 14:00 - 18:00 Uhr
Pestalozzi-Grundschule Oberasbach, II E 1 Werkraum, Schulstr.2

8219 **Barbara Becker**
Freitag, 10.06.16 / Samstag, 11.06.16, 14:00 - 18:00 Uhr
Freitag, 01.07.16, 14:00 - 18:00 Uhr
Pestalozzi-Grundschule Oberasbach, II E 1 Werkraum, Schulstr.2
Hier treffen wir uns, um etwas ganz Ausgefallenes und Besonderes zu erstellen, wozu die Zeit an einem üblichen Kursabend nicht ausreicht. An zwei aufeinander folgenden Nachmittagen können Sie an Ihrem Werkstück arbeiten. Ob Sie mit Engoben malen, aufwendige Relieftechnik wählen, oder am zweiten Tag an Ihrem Objekt Kerben ritzen und Schnitte anbringen, bleibt Ihnen alleine überlassen. Individuelle Tonwünsche werden erfüllt. Auch afrikanisch Töpfern ist möglich. Hierfür wird ebenfalls der spezielle Ton besorgt. Bitte rufen Sie dazu die Dozentin an (Tel.: 0911/692803). Auf Wunsch kann zwei Wochen später auch noch eine Glasur aufgetragen werden. Anfallende Materialkosten werden im Kurs abgerechnet.

Mosaiken nach Herzenslust für innen & außen - auch für Advent & Weihnachten — EUR 39,00

8220 **Margaretha Mayr**
Samstag, 21.11.15, 10:00 - 17:00 Uhr / Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, V E 6 Werkraum, Schulstr. 2

8221 **Margaretha Mayr**
Sonntag, 22.11.15, 10:00 - 17:00 Uhr / Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, V E 6 Werkraum, Schulstr. 2
An diesem Tag tauchen Sie ein in die wunderbare Welt des Mosaikens und begeben sich auf die Spuren von Antoni Gaudi und Niki de St. Phalle. Sie kreieren ein einzigartiges Mosaikwerkstück mit Fliesenbruchstücken, Balkonen, Erhebungen, spiralig, rund oder eckig, wie es Ihnen gefällt. Eine große Fülle von Materialen steht für Sie bereit. Gerne können Sie auch Fundstücke, Besonderheiten, Muscheln oder sonstige Dinge von zuhause mitbringen, die Sie dann in das Werkstück mit einarbeiten. Sie können sowohl Objekte für den Innen- und für den Außenbereich anfertigen, als auch schon Sterne & Engel für die Adventszeit. Gönnen Sie sich diesen kreativen Wellnesstag!
Bei Sonderwünschen bitte die Kursleiterin rechtzeitig vorher anrufen: Tel. 0911-971 3662.
Materialkosten je nach Verbrauch von 20,00 EUR bis 40,00 EUR.

8222 Steinbildhauerei — EUR 40,00

Ein Wochenende im Bildhaueratelier Michaela Biet
Freitag, 09.10.15, 17:00 - 20:00 Uhr
Samstag, 10.10.15, 11:00 - 16:00 Uhr
Atelier Biet, Brettergartenstr. 70, 90427 Nürnberg, Zufahrt über Mühlweg
In dem Wochenendseminar haben Sie die Möglichkeit, die Bearbeitung von Sandstein zu erproben. Handwerklichen Grundkenntnisse, Entwurf und Ausführung einer Skulptur können erlernt werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Steinblöcke in verschiedenen Größen stehen im Atelier zur Auswahl.

Michaela Biet

absolvierte von 1980 bis 85 das Studium der Bildhauerei an der Akademie der Bildenden Künste in Nürnberg und erhielt 1996 den Förderpreis des Bezirks Mittelfranken. Kunst im öffentlichen Raum von Michaela Biet (eine kleine Auswahl): Brunnen am Rathaus in Oberasbach, Brunnen am Museum in Zirndorf, Skulpturen im Eingangsbereich Klinikum Fürth.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, festes Schuhwerk, Schutzbrille und Arbeitshandschuhe.
Materialkosten: 15,00 EUR bis 40,00 EUR (je nach Größe der Steinblöcke) im Kurs.

Textiles Gestalten

8301 Nähkurs für Fortgeschrittene — EUR 84,00

Anna Hegendörfer
Donnerstag, 01.10.15, 18:00 - 21:00 Uhr, 8x
am 12.11.2015 kein Kurstag
Mittelschule Oberasbach, V 1.1 Textilzimmer, Schulstr. 2
Machen Sie in lockerer, kreativer Runde Schneidern zu Ihrem Hobby. Unter Anleitung einer erfahrenen Schneidermeisterin entstehen auf Sie abgestimmte Kleidungsstücke. Sie möchten sich einen schönen Mantel, ein schickes Kleid, eine Hose, ein Abendkleid oder andere schöne Sachen nähen? Bringen Sie Schnitte, Stoff, Nähzeug und Nähmaschine mit und Sie gehen am Ende des Kurses mit dem ein oder anderen flotten Kleidungsstück nach Hause. Selbstverständlich werden auch Änderungen durchgeführt. Anfänger mit geringen Vorkenntnissen sind ebenfalls willkommen.

8302 Modekreationen selbst nähen — EUR 103,50

Für Anfänger und Fortgeschrittene
Claudia Heid
Montag, 05.10.15, 18:30 - 21:30 Uhr, 11x
Im Dezember findet kein Kurs statt
Mittelschule Oberasbach, V 1.1 Textilzimmer, Schulstr. 2
Haben Sie Lust Ihre eigene selbstgeschneiderte Mode zu tragen und sich mit anderen Teilnehmern, mit dem gleichen Hobby, über Ideen auszutauschen? Unter Anleitung und individueller Beratung einer jungen Schneidermeisterin können Sie mit einfachen Details und modischen Kniffen ein flottes Outfit nach Ihren Wünschen fertigen. Nähmaschine, Schnitt und übliches Nähzubehör bitte mitbringen. Telefonische Anfragen zur Stoff und Modellauswahl sind bei der Kursleiterin unter der Tel. 0911/72 34 688 möglich.

8303 Klöppeln - alte Kunst neu belebt — EUR 64,50

für Anfänger und Fortgeschrittene
Silvia Rammler
Samstag, 10.10.15, 10:00 - 12:00 Uhr, 8x
am Wochenende: Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, V 1.4, Schulstr. 2
Klöppeln, die alte Handwerkskunst die sich kinderleicht erlernen lässt - mit tausend Möglichkeiten alte Klöppelspitze oder auch sehr moderne Varianten zu klöppeln.
Die Materialien sind so unterschiedlich, ob mit Leinen, Baumwolle oder Seidengarn, sogar Bast oder Gold und Silberdraht kann verwendet werden. Die Farbenvielfalt ist unendlich. Ob Deckchen, Borten, Blumen, Figuren, Tiere, der Ideenvielfalt sind keine Grenzen gesetzt. Ich würde mich sehr freuen wenn Sie meinen Klöppelkurs zahlreich besuchen würden. Anfänger aber auch Fortgeschrittene sind sehr willkommen! Anfänger bitte 3 Wochen vor Kursbeginn bei der Kursleiterin unter Tel. 0911/60 67 39 melden. Benötigtes Material kann durch die Kursleiterin besorgt werden. Materialkosten im Kurs.

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt.
Nur Absagen werden mitgeteilt.

8304 Einfilzen von Bioseifen — EUR 9,00

Irmgard Zettl
Mittwoch, 28.10.15, 19:00 - 21:30 Uhr
Mittelschule Oberasbach, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
Handgemachte Bioseifen werden mit Schafwolle eingefilzt (Nadelfilztechnik) und mit kreativen Motiven verschönert. Durch das Einfilzen entsteht beim Duschen ein leichter Peelingeffekt mit durchblutungsfördernder Wirkung und es bildet sich ein weicher Schaum mit rückfettender Wirkung auf der Haut. Zusätzlich erhält die Seife eine bessere Griffigkeit, d.h. die Seife „flutscht" beim Duschen nicht so leicht aus der Hand. Ein liebevoll selbstgefertigtes Geschenk für gute Freunde oder sich selbst. Keine Vorkenntnisse nötig. Materialkosten 8,00 Euro im Kurs.

8305 Informationsabend zum „Schnupperkurs Patchwork 2015" — gebührenfrei

Elisabeth Cleve
Dienstag, 13.10.15, 18:00 - 21:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, V 1.1 Textilzimmer, Schulstr. 2
Dieser Abend dient der Information für den Kurs „Schnupperkurs Patchwork 2015".

8306 Schnupperkurs Patchwork 2015 — EUR 36,00

Elisabeth Cleve
Dienstag, 20.10.15, 18:00 - 21:00 Uhr, 3x
Mittelschule Oberasbach, V 1.1 Textilzimmer, Schulstr. 2
Jetzt ist die Gelegenheit, dieses wunderbare Hobby näher kennen zu lernen und der Kreativität freien Lauf zu lassen. Unter fachkundiger Anleitung haben Sie die Möglichkeit in die Patchwork-Welt einzusteigen und Ihr erstes eigenes Werk zu designen und erfolgreich zu nähen. Sie werden Schritt für Schritt mit der Technik vertraut gemacht. Je nach Einfallsreichtum und Eifer entstehen Topflappen, Tischsets, Kosmetik- oder Handytäschchen. Ganz Fleißige erfüllen sich den lang gehegten Wunsch ihrer ersten selbstgenähten Patchworkdecke. Bitte mitbringen: Nähmaschine, übliches Nähzubehör, Baumwollstoffe, auch Reste (gewaschen und gebügelt), Schneidematte, Lineal, Rollschneider, Schreibzeug. Je eine Schneidematte, Lineal und Rollschneider stehen im Kurs zur Verfügung.
Ein kostenloser Informationsabend zu diesem Kurs findet am Dienstag, den 13. Oktober 2015 um 18:00 Uhr in der Mittelschule Oberasbach, Schulstr. 2, Raum V 1.1 Textilzimmer statt.

Die VHS-Programme liegen in Oberasbach an folgenden Orten aus: siehe Seite 300!

8307 Informationsabend zum „Schnupperkurs Patchwork 2016“ **gebührenfrei**

Elisabeth Cleve
Dienstag, 12.01.16, 18:00 - 21:00 Uhr
Mittelschule Oberasbach, V 1.1 Textilzimmer, Schulstr. 2
Dieser Abend dient der Information für den Kurs „Schnupperkurs Patchwork 2016“.

8308 Schnupperkurs Patchwork 2016 **EUR 36,00**

Elisabeth Cleve
Dienstag, 19.01.16, 18:00 - 21:00 Uhr, 3x
Mittelschule Oberasbach, V 1.1 Textilzimmer, Schulstr. 2
Jetzt ist die Gelegenheit, dieses wunderbare Hobby näher kennen zu lernen und der Kreativität freien Lauf zu lassen. Unter fachkundiger Anleitung haben Sie die Möglichkeit in die Patchwork-Welt einzusteigen und Ihr erstes eigenes Werk zu designen und erfolgreich zu nähen. Sie werden Schritt für Schritt mit der Technik vertraut gemacht. Je nach Einfallsreichtum und Eifer entstehen Topflappen, Tischsets, Kosmetik- oder Handytäschchen. Ganz Fleißige erfüllen sich den lang gehegten Wunsch ihrer ersten selbstgenähten Patchworkdecke. Bitte mitbringen: Nähmaschine, übliches Nähzubehör, Baumwollstoffe, auch Reste (gewaschen und gebügelt), Schneidematte, Lineal, Rollschneider, Schreibzeug. Je eine Schneidematte, Lineal und Rollschneider stehen im Kurs zur Verfügung.
Ein kostenloser Informationsabend zu diesem Kurs findet am Dienstag, den 12. Januar 2016 um 18:00 Uhr in der Mittelschule Oberasbach, Schulstr. 2, Raum V 1.1 Textilzimmer statt.

Patchwork - Schnellschneidetechniken für Fortgeschrittene

8309 Elisabeth Cleve **EUR 60,00**
Mittwoch, 30.09.15 / 28.10.15 / 25.11.15 / 20.01.16 / 17.02.16
18:00 - 21:00 Uhr
Der Kurs findet einmal monatlich statt, im Dezember kein Kurs
Mittelschule Oberasbach, V 1.1 Textilzimmer, Schulstr. 2

8310 Elisabeth Cleve **EUR 96,00**
Mittwoch, 07.10.15 / 21.10.15 / 18.11.15 / 02.12.15 / 16.12.15 / 13.01.16 / 27.01.16 / 24.02.16
18:00 - 21:00 Uhr
Der Kurs findet 14-tägig statt
Mittelschule Oberasbach, V 1.1 Textilzimmer, Schulstr. 2
Sie verfügen über Grundkenntnisse im Umgang mit Ihrer Nähmaschine und möchten nun die vielfältigen Möglichkeiten des Patchworks entdecken? In kreativer Atmosphäre mit anderen Nähbegeisterten erlernen Sie die Grundtechniken des Patchworks. Dazu gehören der Umgang mit den Hilfsmitteln wie Rollschneider und Lineal ebenso, wie das Kennenlernen von Fachbegriffen, traditioneller Muster und moderner Designs. Sie erlernen Patchwork-Schnellschneidetechniken, das Entwerfen und Zusammensetzen der Blöcke, das Verbinden der drei Lagen: Top, Vlies, Rückseitenstoff, sowie Quilten per Hand oder Maschine und das Fertigstellen durch die Umrandung. Bitte mitbringen: Nähmaschine, übliches Nähzubehör, Baumwollstoffe, auch Reste (gewaschen und gebügelt), Rollschneider, Matte, Lineal.

Während des Semesters sind auch Anmeldungen zu laufenden Kursen möglich!

Musik und Gesang

Stefan Haas

studierte zunächst Gitarre, anschließend Laute an der Pontificia Universidad Javeriana in Bogotá, Kolumbien. 2010 begann er einen Masterstudiengan an der Hochschule für Musk in Nürnberg bei Julian Behr und Chistine Riessner. Während seiner Studienzeit in Kolumbien beteiligte er sich an mehreren Kursen und Meisterklassen u.a bei der Cembalistin Elizabeth Wright, dem Altus Detlef Bratschke sowie dem venezolanischen Tenor Carlos Godoy und der kolumbianischen Sopranistin Francy Acosta.
2007 spielte er bei der Oper „L'Orfeo" von Claudio Monteverdi in Zusammenarbeit mit der Schola Cantorum Basiliensis (Schweiz). Bei dieser Gelegenheit erhielt er Unterricht bei dem Lautenisten Daniele Caminiti, der Sopranistin Rosa Dominuéz, dem Cembalisten Nicola Cumer und dem kolumbianischen Dirigenten Federico Sepúlveda.
In der Konzertreihe „Liedgut" des Nürnberger Staatstheaters begleitete er 2010 die Sopranistin Leah Gordon in Werken von John Dowland und Henry Purcell.
Während seiner Studienzeit in Nürnberg beteiligte er sich an zwei Opernproduktionen: „Flavius Bertaridus" von G. Ph. Telemann und „Rinaldo" von G. F. Händel, sowie eine Aufführung der „Christmette" von M. Prätorius in Würzburg. Als aktiver Teilnehmer bei den „Tagen Alter Musik Nürnberg" 2012 war er ebenso bei drei Konzerten zu hören.

8401 Eine Reise durch die Musikgeschichte NEU EUR 35,50

Stefan Haas
Dienstag, 29.09.15, 17:00 - 18:00 Uhr, 10x
Mittelschule Oberasbach, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
Das Ziel dieses Kurses ist es, uns mittels des Klanges, der heutzutage durch seine Präsenz in Aufnahmen, Videos usw. unser Leben mit Musik füllt, in die Vergangenheit zu versetzen. Nur durch das Zurückblicken auf die Vergangenheit können wir unsere musikalische Gegenwart verstehen. Es geht dabei darum, aus dem bloßen „Hören" das „Zuhören" zu entwickeln und so für uns fremde Welten und Zeiten zu entdecken, in denen der Klang und der Mensch ganz anders waren. Deswegen sucht dieser Kurs die Aufmerksamkeit jener Abenteurer, die Lust haben den Menschen und seinen Alltag im Verlauf der Geschichte mittels des Gehöres zu rekonstruieren.

8402 Singen tut gut EUR 25,00

Offener Singkreis
Georgina Demmer
Mittwoch, 07.10.15 / 11.11.15 / 09.12.15 / 20.01.16 / 24.02.16
20:00 - 21:30 Uhr
Pestalozzi-Grundschule Oberasbach, I E 3 Musikzimmer, Schulstr. 2
„Wer sprechen kann, kann singen. Wer gehen kann, kann tanzen." (afrik. Sprichwort). In diesem Sinne sind alle eingeladen, die gerne singen, denn „singen tut gut". Singen ist Medizin für Körper, Seele und Geist. Wir singen meist erst ruhige Chants und Mantras zum Ankommen und Einstimmen, lassen dann zur Jahreszeit passende Lieder erklingen und enden mit stärkenden Kraftliedern. Singend machen wir eine Reise durch verschiedene Kulturen und Musikstile.

8403 Wir spielen Akkordeon EUR 90,00

Edeltraud Fassel
Mittwoch, 30.09.15, 9:00 - 10:30 Uhr, 15x
Kurt-Schumacher-Str. 70, 90522 Oberasbach
Wir spielen ein buntes Unterhaltungsprogramm.

Erhard (Eri) Hügel - eine musikalische Biografie

Hallo liebe VHS-Teilnehmer/innen,
ich wurde am 09.07.1965 in Mediasch / Siebenbürgen geboren und interessierte mich schon sehr bald für die Musik. Mit 14 Jahren hatte ich meine ersten Konzerte und musikalische Erfolge, bis ich mich im Alter von 24 Jahren entschied ins musikalische Profilager zu wechseln.
Mit der CRIPPLE CREEK BAND, die zu einer der besten Bands in der Europäischen Country-Rock Szene zählte, gewann ich unzählige Awards und Preise. Nach vielen Tourneen durch Europa betrat ich im Februar 1996, zusammen mit meinen Bandkollegen, als erste deutsche Band die Bühne der Grand Ole Opry in Nashville / USA und produziert im berühmten Wild Horse Saloon das erfolgreiche Album LIVE IN NASHVILLE. Es folgen Konzerte bei Las Vegas / Nevada, in Pine Top / Arizona und TV Auftritte in der Schweiz, Deutschland, in den USA, in Rumänien und Litauen sowie unzählige Radio Interviews und PR Shows.
1994 gründete ich meine private Gitarrenschule EMH Musiclife und absolvierte im Ausland Workshops für PRS Guitars. Von 1994 - 2011 produzierte ich mit CCB insgesamt 10 Alben, an denen ich mich als Songwriter und Komponist beteiligte. Mein Song SONG FOR YOU schaffte es auf Platz 9 der Deutschen Country Radio Charts.
2010 führte mich mein Weg wieder in die Siebenbürger Szene zurück, wo ich mich bis heute mit dem Musik-Projekt BÜRGER 7 für den Erhalt der Kultur und der Natur in Siebenbürgen engagiere.
Ich spielte in Spanien mit Peter Maffay und stand auf der Bühne mit Künstlern wie Jule Neigel, Belamy Brothers, Truck Stop etc. Ich coache junge Bands, wie THE BLACK NOTES und agiere mich unter anderem als Schauspieler zusammen mit ex Außenminister Hans-Dietrich Genscher, Ex-Bundespräsident Horst Köhler und Rockstar Peter Maffay im Dokumentarfilm „Freiheit in Kinderschuhen". Der Film soll im Herbst 2015 veröffentlicht werden.
Bei der VHS freue ich mich auf meine Kursteilnehmer, denen ich meine langjährige Erfahrung als Gitarrist, Lehrer und Entertainer weitergeben möchte.

8404 Gitarrenworkshop für Lehrkräfte und Erzieher in Schulen und Kindertagesstätten — NEU — EUR 70,00

Erhard-Michael Hügel
Mittwoch, 07.10.15, 17:00 - 18:30 Uhr, 10x
Grundschule OAS-Altenberg, Musiksaal, Kirchenweg 47
Viele Lehrkräfte, Ausbilder und Erzieher benötigen Instrumentenkenntnisse. Ich kann durch mein Lehrkonzept in sehr kurzer Zeit große Erfolge in Gitarre spielen vorweisen und lehren. Ich zeige Ihnen unzählige Tricks und Tipps und gehe gerne auf individuelle Bedürfnisse ein. Auf jeden Fall freue ich mich darauf, meine Langjährige Erfahrung als Gitarrist, Lehrer und Entertainer weitergeben zu dürfen.

8405 Gitarre II - für Teilnehmer mit Vorkenntnissen — EUR 57,50

Siegfried Schmidt
Donnerstag, 01.10.15 / 15.10.15 / 29.10.15 / 12.11.15 / 26.11.15 / 14.01.16 / 28.01.16
19:30 - 21:15 Uhr
im Dezember findet kein Kurs statt
Grundschule OAS-Altenberg, Musiksaal, Kirchenweg 47
Nachdem im 1. Kurs A, D, E und H7 bewältigt wurden, werden jetzt C, G und die Quergrifftechnik (Barré) geübt. Diese Technik ermöglicht uns das Spielen aller übrigen Dur- und Mollakkorde, die man zum Musizieren in allen Tonarten braucht. Der Bass-Rhythmus-Anschlag - auch Country & Western-Anschlag, brushing oder Carter-Lick genannt - wird der Schwerpunkt beim Lernen neuer Begleittechniken sein.

8406 Gitarre V — EUR 71,00

Siegfried Schmidt
Montag, 28.09.15 / 12.10.15 / 26.10.15 / 09.11.15 / 23.11.15 / 11.01.16 / 25.01.16
19:00 - 21:10 Uhr
im Dezember findet kein Kurs statt
Grundschule OAS-Altenberg, Musiksaal, Kirchenweg 47
Die bisher gelernten Anschlagtechniken und Zupfmuster werden vertieft und variiert. Neben den Dur- und Mollakkorden werden jetzt Septakkorde und weitere Akkordoptionen und Alterationen auf ihren musikalischen Einsatz überprüft.

8407 Gitarre - Ensemble-Arrangement — EUR 65,50

Siegfried Schmidt
Mittwoch, 30.09.15 / 14.10.15 / 28.10.15 / 11.11.15 / 25.11.15 / 13.01.16 / 27.01.16
19:15 - 21:15 Uhr
im Dezember findet kein Kurs statt
Grundschule OAS-Altenberg, Musiksaal, Kirchenweg 47
Das Angebot ergänzt die vorausgegangenen Gitarrenkurse I-IV. In Absprache mit den Teilnehmern wird ein Repertoire aufgebaut. Eventuell neue notwendige Begleittechniken werden erlernt und gegebenenfalls wichtige gitarristische Themen wiederholt und vertieft.

Gitarre für Kinder und Jugendliche

siehe Kurse 3206 - 3208

Blockflöte für Kinder

siehe Kurs 3205

Klavier für Kinder und Jugendliche

siehe Kurse 3209 - 3211

8408 Didgeridoo spielen (ohne Noten) — EUR 50,00

– einfach & mit Freude für Wohlbefinden, Gesundheit & Schnarch-Prophylaxe –
Für Anfänger & Fortgeschrittene
Sven Apenburg
Samstag, 28.11.15, 10:00 - 16:00 Uhr / Rückeingang Pestalozzistraße
Mittelschule Oberasbach, IV E 2 Mehrzweckraum, Schulstr. 2
Das Didgeridoo von Australiens Ureinwohnern, den Aborigines, ist eines der ältesten (Blas-)Instrumente der Welt (ca. 40.000 Jahre). Mit dem Didgeridoo können Sie leicht Ihre eigene Musik machen und ohne Noten einfach intuitiv drauflos spielen. Sein Ur-Klang reicht von meditativem Spiel bis hin zu schnellen Rhythmen, was viele positive Wirkungen hat (z.B. Freude, Entspannung, Präsenz sowie Beitrag zu Prophylaxe & Therapie, z.B. bei Schnarchen, Schlaf-Apnoe, Mukoviszidose, Asthma, Tinnitus, Stress). Lernen Sie verschiedene Klänge, Rhythmen und alle wichtigen Spieltechniken wie Grund- und Obertöne sowie die Zirkular-Atmung ebenso kennen wie hilfreiche Übungen, Tipps und Tricks. Auf Jeden, ob Anfänger oder Fortgeschritten, wird individuell eingegangen. Besonders leicht zu spielende Didgeridoos können Sie beim Workshop ausleihen oder erwerben, ebenso (Lehr-) Bücher, Videos und CDs. Eigene Didges, andere Instrumente und Schreibsachen bitte mitbringen.

Zusätzlich bietet Herr Apenburg am selben Tag auch noch einen Vortrag zur Buddha-Lehre in ihrer ursprünglichen Form an (siehe Kurs 2203).

Die VHS-Programme liegen in Oberasbach an folgenden Orten aus: siehe Seite 300!

Tanz

8501 Olé Olé - Flamenco & Salsa Workshop — EUR 8,00

Nancy Gallego Rico
Samstag, 23.01.16, 17:00 - 19:00 Uhr
Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnstr. 16

NEU

In diesem Workshop werden die Grundschritte der Tanzstile Salsa & Flamenco erlernt, die dann zu einer kleinen Choreographie zusammengestellt werden. Es wird zur spanischen Musik getanzt. Bitte mitbringen: Trinken und feste Turnschuhe. Gerne auch Tanzschuhe - Salsa und / oder Flamenco-Schuhe und einen Flamenco-Rock oder ein Salsa-Kleid oder ähnliches.

Zumba® Special mit Nancy
siehe Kurs 7277

weitere Zumba® Kurse
siehe Kurse 7270 – 7276

Orientalischer Bauchtanz mit Alina Amar
siehe Kurse 7280 – 7281

Hawaiianischer Hula Tanz
Siehe Kurse 7290 - 7292

8502 Tango Argentino - Anfängerkurs — EUR 60,00

Petra Lutz, Ernst Lehmann
Freitag, 02.10.15, 20:15 - 21:45 Uhr, 10x
Grundschule OAS-Altenberg, Musiksaal, Kirchenweg 47

Tango Argentino ist ein Tanz, der vom Dialog zwischen den Partnern lebt, die gemeinsam als Führender und Folgende ihre Schrittfolgen entwickeln. Dieses Miteinander macht bereits ohne komplizierte Figuren viel Freude und lässt bei schöner Musik den Alltag vergessen. Im Anfängerkurs werden wir mit einfachen Übungen die Grundlagen des tänzerischen Gehens, erste Figuren und viel Spaß am Experimentieren vermitteln – im Tango Argentino ist jeder Schritt erlaubt.
Bitte Schuhe mit glatten Sohlen mitbringen, keine Gummisohlen, am besten Glatt- oder Chromleder. Einzelpersonen nehmen wir gerne auf die Warteliste und unterstützen die Tanzpaarbildung.

8503 Tango Argentino - Mittelstufe und Quereinsteiger — EUR 60,00

Petra Lutz, Ernst Lehmann
Freitag, 02.10.15, 18:45 - 20:15 Uhr, 10x
Grundschule OAS-Altenberg, Musiksaal, Kirchenweg 47

In diesem Kurs legen wir viel Wert auf Basisübungen und den Kontakt im Paar, erweitern das Figurenrepertoire und unterrichten Elemente aus traditionellem und modernem Tango Nuevo, Milonga und Vals. In lockerer Atmosphäre und bei schöner Musik gehen wir auf jedes Paar individuell ein.
Bitte Schuhe mit glatten Sohlen mitbringen, keine Gummisohlen, am besten Glatt- oder Chromleder. Einzelpersonen nehmen wir gerne auf die Warteliste und unterstützen die Tanzpaarbildung.

Wichtiger Hinweis:
Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt. Nur Absagen werden mitgeteilt.

American Line- & Partner Dance — EUR 30,00

Für Anfänger
8504 Markus Schmid
Samstag, 10.10.15, 11:00 - 13:00 Uhr, 6x
Grundschule OAS-Altenberg, Aula, Kirchenweg 47

8505 American Line- & Partner Dance
Für Wiederbeginner oder zur Auffrischung NEU
Markus Schmid
Samstag, 10.10.15, 9:00 - 11:00 Uhr, 6x
Grundschule OAS-Altenberg, Aula, Kirchenweg 47
Haben Sie Spaß am Tanzen, aber keine(n) Partner(in)? Der amerikanische Line Dance ist ein „Tanzvergnügen“ ohne Partnerzwang. Die Schrittkombinationen werden in Reihenformation ohne feste(n) Tanzpartner(in) zu „New Modern“ Country & Western Music, Pop, Rock, etc. getanzt. Die Choreographien sind leicht zu erlernen, für jede Altersklasse – besonders auch für Männer - geeignet und ideal für das Training der Kondition & Koordination. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Bitte Turn- oder Tanzschuhen - keine Straßenschuhe - mitbringen/ tragen!

8506 Irischer Stepptanz - Irische Céilí-Tänze für Anfänger — EUR 40,00

Daniela Steub
Samstag, 14.11.15, 10:00 - 11:30 Uhr, 8x
Grundschule OAS-Altenberg, Musiksaal, Kirchenweg 47
Der irische Stepptanz hat in den vergangenen Jahren - nicht zuletzt durch Shows wie „Lord of the Dance“ und „Riverdance“ - immer neuen Zuspruch und begeisterte Anhänger gefunden. Lassen auch Sie sich mitreißen von der belebenden und faszinierenden Musik und erleben Sie mit mir einen Hauch von Irland, der Spaß macht und gleichzeitig die körperliche und geistige Fitness steigert. Im Kurs erlernen Sie Ceili-Tänze, die sogenannten irischen Volkstänze. Diese sind leicht und schnell zu erlernen und für Jung und Alt immer ein Spaß. Partner brauchen Sie dabei keinen, nur bequeme Sportschuhe. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Fotograf „bindersbou“

Ein paar Impressionen des schottischen Abends (Ceilidh)...

8507 Schottischer Abend (Ceilidh)
mit ausgelassenem Tanz, Gesang und Geschichten **EUR 12,00**

Jenny Richardson-Schlötter, Fiona Spence-Rehn, Ernst Rehn
Freitag, 22.01.16, 19:30 - 23:00 Uhr
Grundschule OAS-Altenberg, Aula, Kirchenweg 47
Every year people all over the world celebrate the birthday of the Scottish poet and songwriter Robert Burns at the end of January. This year in Oberasbach we would like to invite you to a Ceilidh (ein schottischer Abend, an dem zu irischer und schottischer Musik ausgelassen getanzt wird, Lieder gesungen und Geschichten erzählt werden) in honour of Robert Burns. We will do some traditional Scottish dances along with some American square dances, listen to some poems and songs by Robert Burns and try some traditional Scottish food. If you like, you may read a poem or sing a song yourself. Hope to see you there! Kursgebühr für Schüler und Studenten 10,00 Euro. Karten sind auch an der Abendkasse erhältlich.

8508 Deutscher Volkstanz — EUR 35,00

Anneliese Schultheiß
Mittwoch, 30.09.15, 19:45 - 21:15 Uhr, 10x
Grundschule OAS-Altenberg, Aula, Kirchenweg 47
Nach einem harten Arbeitstag ist das Tanzen ein willkommener Ausgleich. Es macht Spaß und hält fit. Sie sollten die Grundschritte für Walzer, Schottisch und Dreher kennen.

8509 Fränkischer Volkstanz mit „Blick über den Zaun“ — EUR 60,00

Fritz Arnold
Mittwoch, 30.09.15, 18:00 - 19:30 Uhr, 15x
am 16.12.15 und 23.12.15 kein Kurs
Grundschule OAS-Altenberg, Aula, Kirchenweg 47
Auf dem Programm stehen Ein-, Zweipaar- und Gruppentänze als idealer Freizeitsport. Die Geselligkeit kommt nicht zu kurz. Willkommen sind auch Anfänger, die den Walzer als Grundtanz können sollten.

8510 Lichtmesstanz der Volkshochschule — EUR 6,00

Öffentlicher Volkstanzabend
Friedrich Oskar Auner, Raphael Haaf
Samstag, 30.01.16, 20:00 - 23:59 Uhr
Hans-Reif-Sportzentrum, Jahnstr. 16
Fränkische Volkstänze mit den Zirndorfer Musikanten. Alle Tänze werden vorgeführt. Tanzleitung Frau Paula Sadlo. Kartenvorverkauf über Herrn Auner, Tel. 0911/69 80 46.

Allgemeine Geschäftsbedingungen und Hinweise

Anmeldung
Anmeldungen sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Kursgebühr. Anmeldungen sind jederzeit schriftlich per Anmeldeschein, per Fax, per E-Mail oder über das Internet möglich. Die Anmeldungen werden in zeitlicher Reihenfolge bearbeitet. Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt. Bitte warten Sie diesbezüglich auch nicht auf die Abbuchung. Die Kursgebühr wird in den meisten Fällen erst nach Kursbeginn eingezogen. Bei Überbelegung oder Nichtzustandekommen Ihres Kurses erhalten Sie eine Absage. Die Teilnahme an einer vhs-Veranstaltung ohne gültige Anmeldung ist nicht zulässig.

Persönliche Anmeldung
Teilnehmer, die Barzahlung bevorzugen, können ihre Kursgebühr zu den angegebenen Öffnungszeiten der Volkshochschule einbezahlen.

Internet-Anmeldung
Über die Adresse www.vhs-oberasbach.de können Sie Ihre Kurse auswählen und buchen. Ihre Daten werden sicher und verschlüsselt übertragen.
Bitte füllen Sie auch hier das abrufbare Anmeldeformular korrekt aus.

Umbuchungen
Wenn Sie die Veranstaltung wechseln möchten, benachrichtigen Sie uns, wir versuchen eine geeignete Ausweichveranstaltung zu finden.

Bezahlung
Für die Teilnahme an Veranstaltungen sind jeweils Gebühren und Entgelte in einer Höhe zu entrichten, wie sie in den Kursbeschreibungen angegeben sind. Die Gebühren und Entgelte werden sofort zur Zahlung fällig und im Rahmen des SEPA-Lastschriftverfahrens eingezogen. Rücklastgebühren der Bank, die durch einen unberechtigten Widerruf oder nicht ausreichende Kontenangaben oder -deckung entstehen, gehen zu Lasten des Kontoinhabers.

Kleingruppentarif
Die Mindestteilnehmerzahl für einen Kurs/Seminar wurde vom Stadtrat auf 12 festgelegt. Falls die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer dennoch die Kursfortführung wünschen, kann ein Kleingruppentarif vereinbart werden. Sollte eine Teilnehmerin oder ein Teilnehmer mit den neuen Konditionen nicht einverstanden sein, besteht die Möglichkeit zurückzutreten.
Der Kleingruppentarif liegt höher als das im Programm ausgeschriebene Kursentgelt. Dabei kommt eine Staffelung der Kursgebühr zum Tragen, die sich an der Zahl der tatsächlich eingeschriebenen Kursteilnehmer orientiert. Diese wird beim zweiten Kurstermin ermittelt. Die Kursgebühr bleibt danach unverändert, unabhängig davon, ob weitere Anmeldungen oder Abmeldungen erfolgen.

Sprachkurse sind bereits mit einer Gebühr gemäß unserer Staffelung ausgeschrieben.

Wochenendseminare sind gesondert kalkuliert.

EDV-Kurse sind in der Regel mit 9 Teilnehmern kalkuliert. Der Gebührenaufschlag ist bereits eingerechnet. Bei Wochenendseminaren im Fachbereich EDV handelt es sich jedoch um eine Pauschalgebühr.

Gebührenermäßigung
Schüler, Studenten und Personen, die Arbeitslosengeld II oder Grundsicherung nach den Bestimmungen des SGB XII beziehen erhalten gegen Vorlage eines Ausweises oder eines entsprechenden Bescheides eine Gebührenermäßigung (30 %).
Bei Kinder- und Schülerkursen ist die Gebühr bereits ermäßigt angegeben.
Bei Wochenend-, Tagesseminaren, Studienfahrten und Einzelveranstaltungen werden keine Ermäßigungen gewährt.

Rücktritt
Mit Ihrer Anmeldung haben Sie sich verpflichtet, die Kursgebühr zu entrichten. Ein Rücktritt von einer Anmeldung ist nur bis zu 1 Woche vor Veranstaltungsbeginn gegen eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 5,- € möglich. Nach dieser Frist kann ein Rücktritt nur bei Kursen mit einer Laufzeit von mindestens 6 Wochen in nachgewiesenen Fällen einer längerfristigen Erkrankung oder eines Wegzugs erfolgen. Auch hier fällt eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 5,- € an.
Alle Rücktritte müssen schriftlich in der VHS-Geschäftsstelle eingehen (per Brief, Fax oder E-Mail). Eine Abmeldung beim Dozenten bzw. ein Fernbleiben von der Veranstaltung gilt nicht als Rücktritt.

Rücktritt der Volkshochschule
Die VHS kann vom Vertrag zurücktreten, wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird, der/die Kursleiter/in ausfällt oder aus anderen, nicht von der VHS zu vertretenden Gründen der Kurs nicht zustande kommt.

Teilnahmebescheinigungen
Teilnahmebestätigungen können nur ausgestellt werden, wenn Sie den Kurs oder die Veranstaltung zu mindestens 80 % der angesetzten Zeit besucht haben.
Teilnahmebescheinigungen auf Kartonpapier können gegen einen Kostenbeitrag von Euro 2,50 in der VHS-Geschäftsstelle angefordert werden.

Studienreisen
Bei der Durchführung von Studienreisen ist die Volkshochschule in der Regel Vermittler im Sinne des Reisevertragsrechtes (§651a ff BGB). Der jeweilige Reiseveranstalter wird im Ausschreibungstext schriftlich bekannt gegeben. Für die Studienreise gelten die Geschäftsbedingungen des Veranstalters. Die vhs wird Anzahlungen oder den vollen Reisepreis erst nach der Aushändigung einer Buchungsbestätigung und eines Sicherungsscheines des Reiseveranstalters oder nach dem Ende der Reise im Lastschriftverfahren einziehen.

Rauchen ist in allen öffentlichen Schulen und Räumen, die von der VHS genutzt werden, nicht erlaubt.

Datenschutz
Personenbezogene Daten werden nur in dem Umfang gespeichert, wie das für die VHS-Verwaltungsabläufe nötig ist.
Im Rahmen der eigenen Öffentlichkeitsarbeit greift die VHS Oberasbach auch auf Bildaufnahmen aus Kursen und Seminaren zurück. Bitte erklären Sie ausdrücklich in schriftlicher Form, wenn Sie mit der Veröffentlichung von Bilder, auf denen Sie oder Ihre Kinder zu sehen sind, nicht einverstanden sind. Im anderen Fall setzen wir Ihr Einverständnis voraus.

Urheberschutz
Fotografieren und audiovisuelle Mitschnitte sind in den Veranstaltungen nicht gestattet. Ausgeteiltes Lernmaterial darf ohne Genehmigung der VHS nicht vervielfältigt werden.

Haftung
Die Volkshochschule haftet gegenüber den Teilnehmern in allen Veranstaltungen nur im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen. Die Haftung der Volkshochschule für Schäden jedweder Art, soweit es nicht um Schäden aus der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit handelt, gleich aus welchem Rechtsgrund sie entstehen mögen, ist auf die Fälle beschränkt, in denen der Volkshochschule Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last fällt.

Auslegestellen Kosmetikinstitut WohlfühlHarmonie und Keilberth's Friseure.

Verteilung VHS Programme in Oberasbach

Altenberg

Schreibw. Wagner, Eichenfeldstr. 34
Norma, Rothenburger Str.
Luna-Apotheke, Rothenburger Str. 24
Sparkasse Fürth, Rothenburger Str. 25
Raiffeisenbank, Am Rathaus 3 a
Dies & Das, Am Rathaus 8
Dr. Steppberger, Kinderarzt, Am Rathaus 2 - 4
Dr. Urbainczyk, Hochstraße 22
Dr. Purucker, Vord. Weichselgartenstr. 2
Dr. Neubaum, Vord. Weichselgartenstr. 2
Dr. Pieger, Zahnarzt, Rothenburger Str. 36
Dr. Treiber, Zahnarzt, Rothenburger Str. 47
Dr. Chau, Am Rathaus 14
Dr. Pesch/Dr. Jena, Am Rathaus 1
Dr. Seuss, Am Rathaus 1
Dr. Eibner, Am Rathaus 2 - 4
ZA Dr. Lang, Am Rathaus 3 a
ZA Dr. Schneider, Bergstr. 26
ZA Sabine Obst, Kulmbacher Str. 2
Metzgerei Weckerlein, Rangaustr. 3
Sport-Reiser, Rothenburger Str. 31
Fahrrad Mlady, Rothenburger Str. 42
Backbude, Rothenburger Str.
Blumen-Köberl, Rothenburger Str. 35 a
Kosmetikinstitut WohlfühlHarmonie, Am Rathaus 14
Keilberth's Friseure, Am Rathaus 14

Altenberg

Autozubehör v. Knötgen, Dornbuschweg 13
Massagepraxis Rupprecht, Kirchenweg 7
BIT, Am Rathaus 2 - 4
D. Markfort, Obst u. Gemüse, Rathaus 9
Rathaus-Apotheke, Rathausplatz 1
Agip Tankstelle, Rothenburger Str. 32
Jet Tankstelle, Rothenburger Str. 33
BRK-Seniorenheim
Persch Moden, Rathaus
Friseur Popp, Rathaus
Reformhaus, Am Rathaus
Bäckerei Pilipp, Am Rathaus
Metzgerei Schäfer, Am Rathaus
Ital. Café Luna, Am Rathaus 14
Tanzschule Forum, Am Rathaus 14
Cafe´del Centro, Rothenburger Str. 53 b
Mc Donald Restaurant
Kaufland, Rothenburger Str.
Grundschule Altenberg
AWO-Kindergarten, Kulmbacher Str.
Evang. Kindergarten St. Markus
Angie's Bäckerei & Cafe, Meißener Straße 36

Verteilung VHS Programme in Oberasbach

Kreutles

Dr. Fuchs, Langenäcker Str. 47
Dr. Hartl, Meisenstr. 1
Restaurant Kupferpfanne, Habichtweg 1
Avia Tankstelle, Langenäckerstr. 1
Autohaus Heinrich, Langenäckerstr. 15
Mittelschule Kreutles
Kath. Kindergarten, Mutter Teresa

Oberasbach

Metzgerei List, Albrecht Dürer Str. 104
Autohaus Grüner, Zwickauer Str. 2
Friseursalon Markfort
Honda Hübler, Zwickauer Str.
Restaurant Foro Romano, Hochstraße
Evang. Kindergarten St. Lorenz
Wilhelm-Löhe-Kindergarten, Banater Str.
FFW Oberasbach
Blütenraum, Bachstr.

Unterasbach

Autohaus Schlötzer, Hopfenweg 5
Bären-Apotheke, Bahnhofstr. 47
Bäckerei Neumeister, Bahnhofstr. 55
Obst Renksec, Steiner Str. 2 a
Sparkasse, Lilienstraße 23
Dr. Birkmann, Bahnhofstr. 55
Dr. Konrad, Bahnhofstr. 47
Dr. Carsten Dierig, Zahnarzt, Jasminstr. 16
Blumen Schlegl, Friedhofstr. 1
Post Haase, Lotto, Bahnhofstr. 57
Evang. Kindergarten St. Stephanus
Evang. Kindergarten Regenbogen

Rehdorf

Kindertagesstätte

Pro Person bitte ein eigenes Formular verwenden. Weitere Formulare erhalten Sie in der Geschäftsstelle.

Anmeldung für Veranstaltung der VHS in ☐ Zirndorf ☐ Oberasbach

Kurs-Nr.: _____ **Kursgebühr:** _____

Kurstitel: _____

_____

Persönliche Angaben:

Name _____ Vorname _____

Straße _____

PLZ _____ Wohnort _____

Tel. privat _____ dienstlich _____

Mobil _____

E-Mail _____

Geburtsjahr _____ ☐ weiblich ☐ männlich

Bei Kinderkursen:

Name _____ Vorname _____

Geburtstag des Kindes _____

(Der Weitergabe meiner Kontaktdaten an die Kursleiter stimme ich zu.)

Mit der Anmeldung erkenne ich die im Programmheft abgedruckten Geschäftsbedingungen an. Diese Anmeldung ist verbindlich. Sie erhalten keine Bestätigung. Sollte ein Kurs nicht stattfinden oder schon belegt sein, werden Sie benachrichtigt.

SEPA-Lastschriftverfahren

Beim Zustandekommen der Veranstaltung ermächtige ich die VHS Zirndorf/Oberasbach per SEPA-Lastschrift die Kursgebühr von meinem Konto abzubuchen:

Bankverbindung _____

BLZ _____ Konto-Nr. _____

IBAN _____ BIC _____

Kontoinhaber _____

Datum _____ Unterschrift _____

Pro Person bitte ein eigenes Formular verwenden. Weitere Formulare erhalten Sie in der Geschäftsstelle.

Senden Sie die schriftliche Anmeldung an
die Volkshochschule des Veranstaltungsortes oder per Fax.

vhs _____

_____

_____

vhs Oberasbach
Rathaus Oberasbach, Zi. 204
Rathausplatz 1, 90522 Oberasbach

Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. 8:00 - 12:00 Uhr
Mi. zusätzlich 13:00 - 18:00 Uhr

Telefon: 0911/9691-124, -148 und -153
Fax: 0911/9691-160
E-mail: vhs@oberasbach.de
www.vhs-oberasbach.de

vhs Zirndorf
Schulstraße 4, 90513 Zirndorf

Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. 9:00 - 12:00 Uhr
Do. zusätzlich 15:00 - 18:00 Uhr

Telefon: 0911/9 65 72 39
Fax: 0911/6 00 39 02
E-mail: vhs@zirndorf.de
www.zirndorf.de/vhs